VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

2

周易秘拳

ЧЖОУ-И

ИСКУССТВО ПРЕСЕЧЕНИЯ БОЯ



© Сенчуков Ю.Ю., 1993

Подготовительные и координирующие упражнения

Базовые круги ног.

С этих упражнений следует начинать тренировку. Они не только укрепляют суставы и повышают их подвижность, но и дают возможность новых, неожиданных подсознательных решений конкретных боевых моментов за счет подробного освоения пространства вокруг сустава.

1. Круг описывается кончиками пальцев ноги. Упражнение укрепляет икроножные мышцы и дает возможность использовать их силу в прыжках и ударах. Такой же круг можно выполнить пяткой.

Выполняя круги, следите чтобы соседние суставы как можно меньше лезли не в свое дело. Работайте конкретным суставом - тогда будет гораздо больше толку. (Рис. 1-2 а-в)

2. "Велосипед". Круг описывается пяткой. Нога сгибается и разгибается в тазовом и коленном суставе. Стойка та же. Не рвать движение! Крутим педали невидимого велосипеда. От себя и наоборот. (Рис. 2)

3. "Жернов". Нога совершает такие же круги, как и в "велосипеде", но уже в горизонтальной плоскости. Носок ноги все время направлен вверх. (Рис. 3)

4. "Круговой веер". Нога крутится в тазобедренном суставе. Допускается придерживание за стену. Обратное движение. (Рис. 4)

5. "Боковой веер". То же самое, только выполняется сбоку от тела. Помните - торс прямо, как свеча направлен вверх, руки не изображают замысловатых вензелей. "Ноги, как руки" - это не искусство ими есть, как думают некоторые наивные мечтатели; это способность выполнять ногами всевозможные движения так, чтобы они ни на какой скорости и при любой амплитуде не влияли на положение тела, как не влияют на него движения рук. А мечтателям стоит убедиться в том, что даже обезьяны не едят ногами, которые у них куда как более похожи на руки. (Рис. 5)

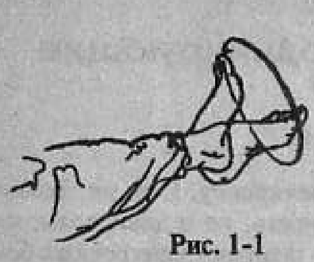


Рис. 1-1

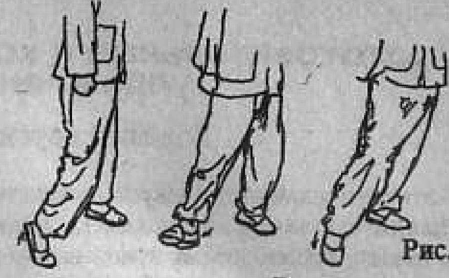


Рис. 1-2

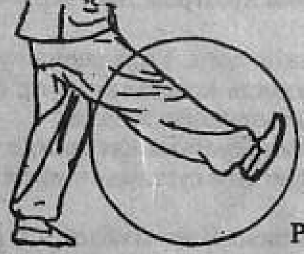


Рис. 2



Рис. 3

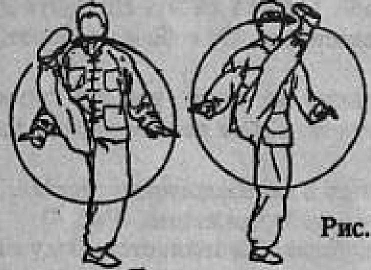


Рис. 4



Рис. 5

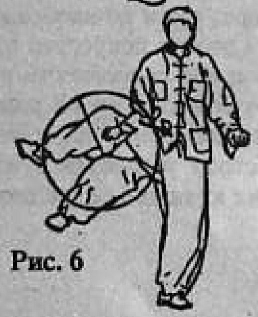


Рис. 6

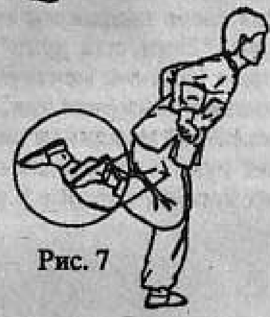


Рис. 7

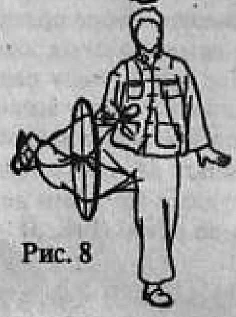


Рис. 8

6. "Боковой велосипед". Работа по вертикальному кругу в сторону. Никаких особенных примечаний, кроме того, что ступня опорной ноги чуть разворачивается наружу. Следите за правильностью круга и безрывковым движением. (Рис. 6)

7. "Задний велосипед". Особенность заключается в том, что корпус периодически наклоняется до горизонтали, как бы выполняя "ласточку". Еще одно пожелание, - когда будете работать, не ленитесь варьировать скорость и амплитуду движений. (Рис. 7)

8. Вращение колена. Здесь движение весьма своеобразно - старайтесь не двигать ни голеностопным, ни тазобедренным суставами - то есть вращать ими можно, но сдвигать с первоначального места нельзя. (рис 8)

Вот сделаны восемь базовых кругов ногами. Для разнообразия на тренировке мы перемежаем их отжиманиями на руках, - по 20 раз примерно. А затем, выполняем такие же круги руками.

Круги руками.

Руки - основные боевые единицы в Чжоу-И, поэтому их проработка должна быть более тщательной и долгой. За исключением кругов, аналогичных кругам ног, существует еще несколько специфических движений, напоминающие движения змеиной головы. Выполняя их, нужно следить за тем, чтобы при любой скорости и амплитуде кругов движение не вовлекало в работу лишние суставы. Выполнять их надо как перед собой, так и сбоку, следя за тем, чтобы "змея" смотрела строго в одном направлении. (Рис. 9 а-г)

Круги тазом и головой.

Выполняя круги руками, продвинутые ученики зачастую соединяют их с кругами головой и тазом, что потом, в бою, дает потрясающий эффект в виде уклонов и уходов. Потом, удержание в сознании сразу трех центров внимания очень облегчает работу с несколькими противниками. (Рис. 10 и 11)

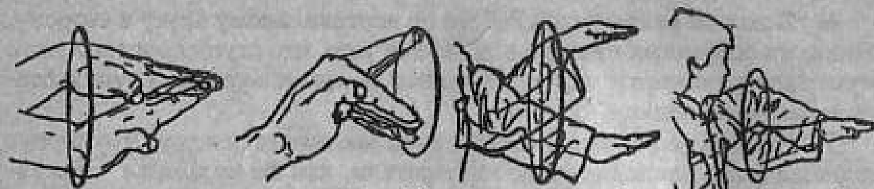


Рис. 9а Рис. 9б Рис. 9в Рис. 9г



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

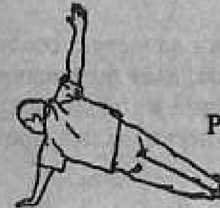




Рис. 13



Рис. 14



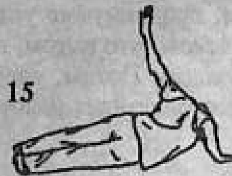


Рис. 15

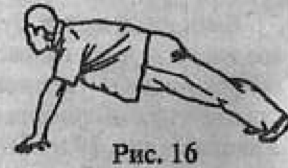


Рис. 16

Отжимания.

Упражнения эти хорошо знакомы каждому, кто хоть немного занимался физкультурой. Но существует некоторое количество очень интересных вариантов, которые существенно усложняют задачу:

1. "Отжим ползком" производится вперед и назад - это одинаково трудно. Необходимо как можно сильнее прогибаться к полу, и удерживать ноги стоящими на пятках, не допуская боковой нагрузки на колени. Садиться в положение для отжима можно продольным шпагатом. Менять положение кистей рук тоже можно по вкусу. (Рис. 12)

2. "Кот точит когти" производится из положения "упор лежа" перекатом на ребрах кулаков как сразу обеих рук, так и поочередно - с левой на правую и с правой на левую. В конечной фазе ваши руки касаются пола предплечьем и донышком кулака, потом напрягается трицепс и вы выкатываетесь опять на ребро кулака. Старайтесь опускаться мягко и не стучать локтями об пол. (Рис. 13)

3. "Дракон летит" - в положении "упор лежа", оттолкнувшись от пола без участия мышц рук (только за счет корпуса), сделать прямыми руками полный круг. (Рис. 14)

4. "Слушать землю" или "крест": из упора лежа встать на одну руку, подняв другую прямо вверх. Тело образует крестообразную фигуру. Опуститься на одной руке вниз, поставить на землю вторую, перенести тяжесть тела на нее и подняться на ней вверх. Повторите цикл, начиная с этой же руки, на которой вставали, - старайтесь выполнять упражнение как можно медленнее. (Рис. 15)

5. "Кот выпускает когти": в упоре лежа на ладонях, используя только силу кистей, подняться на пальцы и опуститься назад. Допускается помощь мышц туловища. (Рис. 16)

6. "Мост через ручей" - стоя в высоком или низком упоре лежа, прыгать, перемещаясь по залу, используя для прыжка мышцы живота и стараясь не касаться земли ничем кроме ладоней рук и носков ног. (Рис. 17)

7. Отжимания "поперечной волной" справа налево и слева направо, опираясь на ребра ладоней.

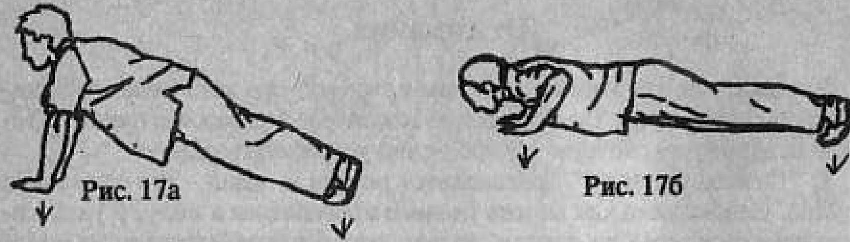


Рис. 17а



Рис. 17б



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 19(1-5)

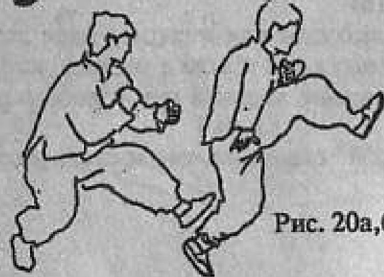


Рис. 20а,б



Рис. 21

8. **"Кольцо"**: поперечное волновое отжимание, но руки, находящиеся на уровне плеч, наложены ладонями друг на друга. Локтями об пол не стучать! (Рис. 18)

9. **"Маска"**: поставив руки далеко вперед, - кончики больших и указательных пальцев соединены, образуя между ладонями ромбообразную "маску" - опускаемся вниз, одновременно подтягиваясь к ней лицом, стараясь лечь лицом в нее. Здесь большую роль играют движения ступней, посылающих тело вперед-назад. Локтями не стучать! (Рис. 19)

Отжимания следует помещать между другими упражнениями, как бы отделяя этим их друг от друга. После отжиманий целесообразно будет сделать несколько циклов какого-нибудь дыхательного упражнения. Если же вы проводите тренировку с усиленной нагрузкой на ноги, то можно заменить отжимания приседаниями или прыжками.

Прыжки.

Очень часто тренировка заканчивается прыжковыми упражнениями. Базовый прыжок очень прост и специальной тренировки не требует - он выполняется на прямых ногах, где работают только икроножные мышцы, подбрасывающие тело вверх, когда колени касаются плеч. Они и составляют основную базу подготовительных прыжков для начального периода. Но здесь мы приведем еще два прыжковых упражнения, которые уже сами по себе имеют конкретный боевой смысл.

1. **"Бабочка"**: Чуть присев толкаемся от пола одной ногой одновременно высоко взбрасывая колено другой таким образом, чтобы придать взлетевшему телу вращательный импульс. В воздухе ноги меняются - вы опускаетесь на ту, которую поднимали, а толчковая в этот момент взлетает вверх, таким образом вы вращаетесь вокруг своей оси, как будто перепрыгивая что-то при этом. Добивайтесь непрерывности движения. (Рис. 19/1-5/)

2. **"Взбегать по склону"**: Отталкиваясь от пола одной ногой, одновременно бейте другой вперед. В воздухе ноги меняются и толчковая нога наносит второй удар. Приземляемся на первую ногу. (Рис. 20 а,б)

“Бег силы”.

Бег-скольжение на полусогнутых ногах, при котором вес смещен на заднюю ногу. В руках как будто тяжелый таз с кипятком. Колени по возможности ближе друг к другу, шаг семенящий, мелкий. Если человек бежит большими шагами, то его центр силы постоянно перемещается вверх-вниз, и большую часть траектории бега его перемещения совершенно неподконтрольны. Семенящий “бег силы” дает возможность моментально среагировать, изменив направление бега, вплоть даже до того что без задержки побежать сразу в направлении, противоположном первоначальному. “Бег силы” применяется для нескольких видов упражнений, но здесь мы опишем только два. (Рис. 21)

1. “Фигуры” - бег силы по линиям, образующим треугольник, квадрат, пятилучевую звезду, причем лицо бегущего должно быть обращено все время в одну и ту же сторону. Таким образом вы бежите то лицом вперед, то боком, то спиной вперед. Главное - сохранять постоянный контур фигуры, которую вы обегаете и резко менять направление бега на ее углах.

2. “Бычок на веревке” - бег силы по кругу или спирали, постоянно сужающейся к центру. По мере приближения к центру спирали вы опускаетесь все ниже и ниже - и наоборот. Лицо постоянно обращено в центр спирали.

Ключевые позиции Чжоу-И

Позиция готовности.

Хотите знать, почему цапля не устает, часами стоя на одной своей тощей ноге? - Ответ неинтересный - в птичьей коленке просто нечему уставать. Там есть несложный “замок”, - защелкнув его, пернатая лентяйка может спокойно спать, нисколько не опасаясь сесть в лужу - ни в прямом, ни в переносном смысле. А вы все - цигун да цигун.

У вас тоже есть такие замки - во всех восьми основных несущих суставах - в локтях и коленях их действие наиболее заметно. Вот солдат стоит по стойке “вольно” - одна нога расслаблена, чуть согнута в колене, а вторая? - Тоже расслаблена! Хоть и выпрямлена так, как ни на

одном параде. В ней включен замок - и солдат доволен. А солдат, как известно, куда ленивее цапли. Уж он-то силы зря не тратит.

Когда вы стоите, вы попеременно пользуетесь замками колен. Когда вы опираетесь на что-нибудь ладонью, или, к примеру, толкаете шкаф, вы включаете локтевой замок. Это исходит из неосознанного желания сэкономить энергию.

В бою наша постоянная опора на замки неожиданно оборачивается против нас. Чтобы сделать шаг, мы: а) выключаем замок; б) опускаем центр тяжести; в) шагаем. Три движения. А теперь вспомните, как стоит собака перед прыжком, бегун перед стартом? Да что далеко ходить - любой мало-мальски опытный борец перед схваткой - колени подогнуты, плечи опущены, руки чуть разведены в стороны и согнуты в локтях. Что это ему дает?

Мобильность!

Ему не нужно уже выполнять движения а) и б). Он сделал их ЗАРАНЕЕ.

Теперь простофиля, торчащий перед ним на прямых ногах, похож на чучело на колу - он прикован к месту до тех пор, пока не выполнит их. А этим ему теперь придется заниматься “под огнем противника”, имеющего полную свободу действий. Представьте себе роту, которую ненормальный командир посылает на окопы противника - атаковать их в походной колонне. Ну и как, есть у вас желание покрасоваться впереди на белом коне?

Есть! Я в этом уверен на все 99,9%. Каждый “мужчина” считает, что выглядит недостаточно круто, если подходит к противнику хоть мало-мальски подготовившись. Возможность “потерять лицо” кажется ему гораздо опаснее перспективы потерять зубы. Даже наш умница-борец на улице скорее всего окажется таким же идиотом, как и остальные. Его навыки работают только на ковре, будто условный рефлекс профессора Павлова; свет горит - слюна бежит. Есть ковер - есть борец. А нет ковра?

Поведенческие стереотипы, сохранившиеся в нашем сознании то ли от детских “разборок”, то ли от брачных поединков наших сиволапых предков, заставляют нас идти на необоснованный риск, обещая сомнительное преимущество во внешнем виде ПЕРЕД дракой, хотя лучше

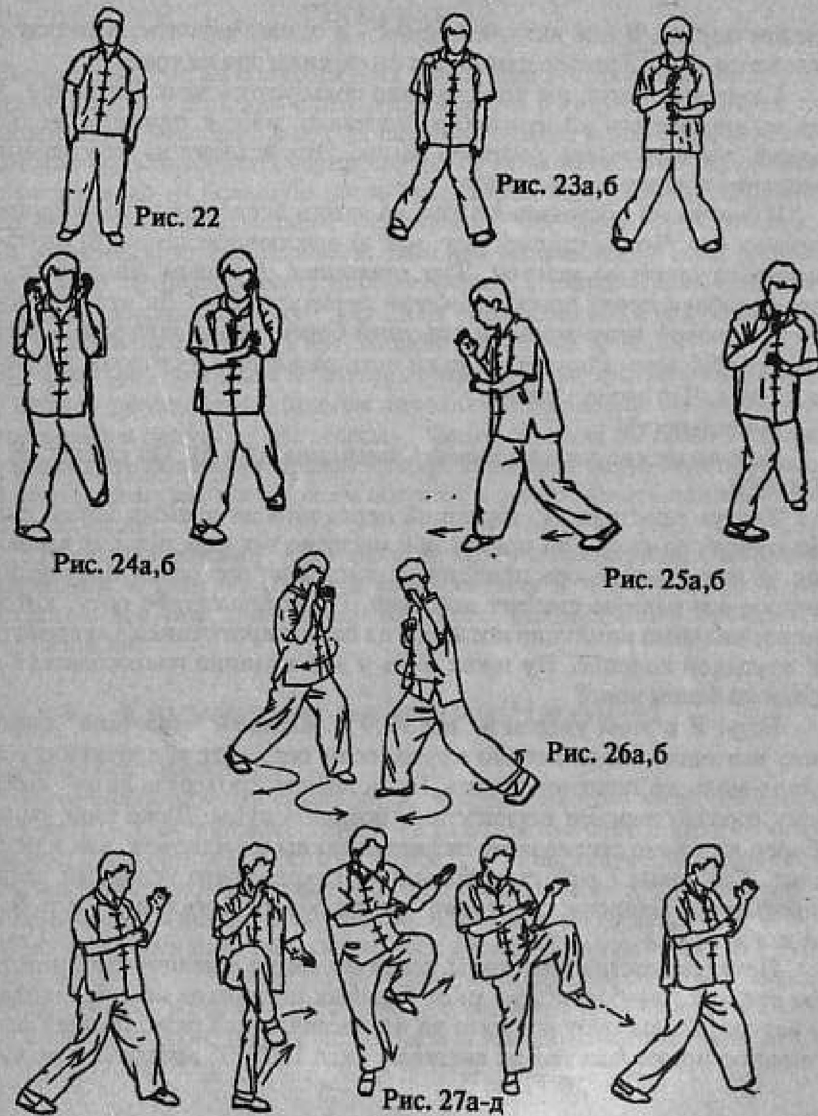


Рис. 22

Рис. 23а,б

Рис. 24а,б

Рис. 25а,б

Рис. 26а,б

Рис. 27а-д

бы позаботиться о внешности ПОСЛЕ нее, когда кулаками уже не машут.

Не стоит путать трусость и предусмотрительность. Стойте прямо, но вместе с тем выключите замки в коленях, тазовых суставах, локтях и плечах. Позиция готовности (Рис. 22) не так откровенна, как поза борца. Ее скорее можно назвать позой старика, - плечи опущены, ни один сустав не выпрямлен - всюду есть какой-то запас движения. Этот тихий запас вдвое расширяет ваши двигательные возможности, так как каждый сустав может двинуться не только "туда", но еще и "сюда". Обратите внимание вот на что - наш "старик" согнут, но не сутул! Его спина не выгнута назад - она прогнута. Это очень важный момент. Половые органы как бы "втянуты" кзади, как матушка-природа и рекомендовала миллионы лет назад. Поэтому брюшной пресс свободен, хоть тело и наклонено вперед. В подготовительной позиции (или в "стойке старика", если вам так больше нравится) вы способны без особых усилий рухнуть вниз, прыгнуть вверх, в сторону, вперед, назад - теперь вам для этого будет достаточно сделать только движение в).

Равновесная позиция.

"Ноги должны быть согнуты, ноги должны быть под туловищем" - сказал Брюс Ли - и был прав. Тогда перенос веса с ноги на ногу будет менее заметен. Человек расставляет ноги пошире, если не чувствует себя уверенно. Он жертвует подвижностью в пользу устойчивости. Широкая стойка подобна окопу. Брюс был достаточно быстр, чтобы таскать свой "окоп" с собой. А вышеприведенные слова сказал для нас. Чжоу-И обгоняет противника за счет того, что "экономит" движения, где делая их заранее, где "срезая" углы. Чтобы увеличить устойчивость, как можно меньше ограничивая подвижность, раздвинем ноги, не раздвигая колен. Это равновесная позиция (Рис. 23 а,б) Узнаете? Ступни расставлены довольно широко., повернуты носками внутрь. Колени сведены вместе. Смотрим прямо перед собой. Эта стойка называется в каратэ "сантин-дати". В стиле кунг-фу Винчун она является базовой - и Брюс Ли в пору своего ученичества имел достаточно времени, чтобы оценить ее возможности в ближнем бою - "коньке" Винчун. От ударов снизу пах прикрыт коленями, согнутыми наподобие мощных пружин и чутко реагирующих на малейшее желание поворота. "Сворачиваясь", боец легко уходит в сторону, пропуская атаку мимо себя,

и, столь же легко и внезапно бросая тело вперед, "вклинивается" между рук противника, нанося град прямых ударов. Это уже не просто "окоп" - это неплохой "дот".

Тренируя техники рук в этой позиции, вы получите хорошие навыки работы с разворотами. Кроме того, равновесная позиция очень хорошо укрепляет колени и бедра. Единственное отличие от Винчун - это уже знакомое нам "втягивание" паха.

Равновесная позиция хороша в тесном бою - например, в лифте. Если же противник имеет возможность играть дистанцией, то "сидеть" в "доте" вам тоже невыгодно. Чего ждать-то? Того и гляди грянет тяжелая артиллерия - удары ног. Неплохо было бы подобраться поближе, но без особого риска. Значит, нам нужен "подвижный дот", а еще лучше - "танк".

Позиция "хромого".

Этот "танк" очень похож на знакомую каратэкам стойку "хангецу" - полумесяц. С той разницей, что задняя нога стоит на носке, ее пятка поднята вертикально вверх; бедро задней ноги направлено прямо вниз, чего нельзя добиться, не развернув таз перпендикулярно базовой линии позиции. Таз, как обычно, отведен назад - поэтому передняя стопа, повернутая внутрь почти под прямым углом к базовой линии, и согнутым коленом "прикрывающая" пах, лежит всей плоскостью на полу, а не упирается в него ребром ступни. Тело наклонено вперед, так что голова находится прямо над передней стопой. Тело принимает такое положение, как будто вы толкаете шкаф. (Рис. 24 а,б)

В отличии от распространенной в каратэ дзенкуцу, здесь возможен внезапный прыжок в любом направлении простым толчком любой ноги. Это возможно и потому, что база стойки - расстояние между ступнями - обычно около 1,5 ширины плеч. Вес за счет наклона тела смещен на переднюю ногу. Позиция "хромого" дает прекрасную маневренность и, вместе с тем, надежно защищена со всех сторон - что прекрасно демонстрирует ее вариант - близнец, зачастую изучаемый, как самостоятельная позиция - позиция "труса".

Перемещения в стойке хромого весьма своеобразны. Так как на данном этапе хромой будет проработан наиболее детально, мы даем несколько вариантов перемещений, относящихся к разным техникам, о которых расскажем вам в следующей брошюре.

1. **"Шаг хромого"**: напоминает его дергающуюся походку, когда "пустая нога" волочится сзади. Представляет собой последовательные прыжки вперед за счет толчков задней ноги, которая тут же подтягивается следом, сохраняя стойку неизменной. Очень похож на фехтовальный атакующий шаг-скачок. (Рис. 25 а,б)

2. **"Шаг лошади"**: упругое движение вперед, напоминающее атаку таиландского боксера. Ноги движутся по очень тесным вогнутым линиям, тело поочередно поворачивается к противнику то левым, то правым боком. Действительно, напоминает цирковую лошадь, идущую на задних ногах. (Рис. 26 а,б)

3. **"Шаг тигра"**: Перескок вперед, где первой от земли отрывается пустая нога, заносясь вперед, как для прыжка через заборчик. Она едва начинает опускаться, когда от опоры отталкивается передняя нога и летит вперед. Очень часто ею наносится удар. Опускающаяся нога в этот момент принимает на себя вес тела. Передняя нога, опускаясь, образует позицию хромого. Положение рук и тела по возможности не менять. (Рис. 27 а-д)

Ходьба через ручей.

Напоминает ходьбу через ручей с камня на камень, причем ноги поджимаются вверх, "чтобы не замочить". Переднее колено прикрывает пах от атаки противника. "Ходьба через реку" прекрасно подходит для того, чтобы неожиданно сменить направление атаки, или же совершить уход от подсечки. (Рис. 28 а-в)

"Толчок хромого": Выполняя шаг хромого, толкаем партнера в плечи выпрямленными (локти подогнуты!) руками. Добиться того, что сброс энергии происходит вместе с подтягиванием вперед задней ноги. (Рис. 29 а,б)

"Рывок хромого": То же самое, только двигаясь назад. Рвануть партнера на себя одновременно с подтягиванием ноги - на этот раз передней.

Всегда первой начинает двигаться дальняя от противника нога, куда бы вы не шли.

Впоследствии можно добавить одновременный удар коленом пустой ноги. (Рис. 30)

"Рывок за руку": Развитие предыдущего движения. Одна рука держит запястье или рукав партнера, а вторая верхней третью пред-

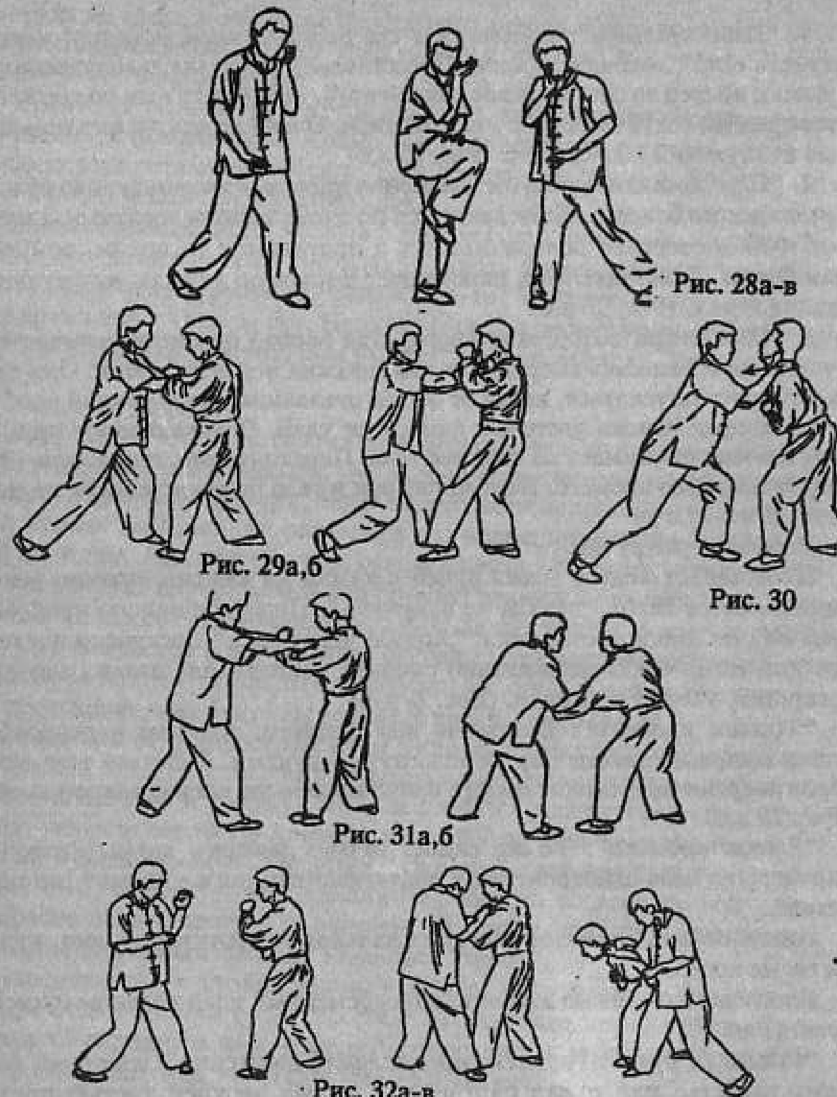


Рис. 28а-в

Рис. 29а,б

Рис. 30

Рис. 31а,б

Рис. 32а-в

плечья накладывается поверх локтевого сгиба партнера. При отскоке руки резко дергают вниз - на себя. Если голова партнера запрокинулась - прием прошел удачно. (Рис. 31 а,б)

"Рывок-нажим с разворотом": Еще одно использование стойки хромого

1. Прыжок вперед передней ногой.

2. Передняя нога выполняет роль иглы циркуля, задняя, продолжая прыжок, описывает дугу, опускаясь позади-сбоку партнера. Ваши лица теперь смотрят в одну и ту же сторону.

3. Вовремя прыжка-разворота ваши руки совершали рывок. Теперь, обкатав руку противника вы нажимаете своим предплечьем на его трицепс, выполняя болевой прием. (Рис. 32 а-в)

Позиция "труса".

Здесь все тоже самое - но мы стоим как бы "задом" к противнику, будто собираясь убегать, "оглядываясь" назад через плечо. В такой стойке по голове вас ударить трудно - мешает плечо, да и уклониться проще простого. Бок надежно прикрыт рукой. "Опустошенная" нога готова уйти из под любой атаки и тут же контратаковать. Здесь же "запасен" мощный разворот вперед. В позицию "хромого", если противник вдруг решит атаковать спину, а передняя рука скрыта за туловищем, и может атаковать совершенно непредсказуемо. О таких "трусах" и говорят - глаза боятся, а руки делают.

Отличие от позиции "хромого" здесь в том, что таз развернут не поперек, а вдоль базовой линии, иначе вы действительно подставите спину врагу. (Рис. 33 а,б)

Челночный шаг: Совершается переходами из стойки хромого в стойку труса. У стойки труса есть такая особенность - шаг в ней сперва делает задняя наполненная нога, что создает характерное раскачивающееся движение. (Рис. 34 а-г) Переход в стойку хромого не обязателен - на иллюстрациях даны варианты выполнения базовых толчков как с разворотом, так и без него. (Рис. 35 а,б)

В точке следует помнить, что сброс силы происходит в тот момент когда пустая нога почти опустилась, так что момент ее приземления и толчок совпадают. Для хорошего толчка необходимо волнообразное движение от ног к рукам толкающего и перенос веса тéла на переднюю, пустую ногу.

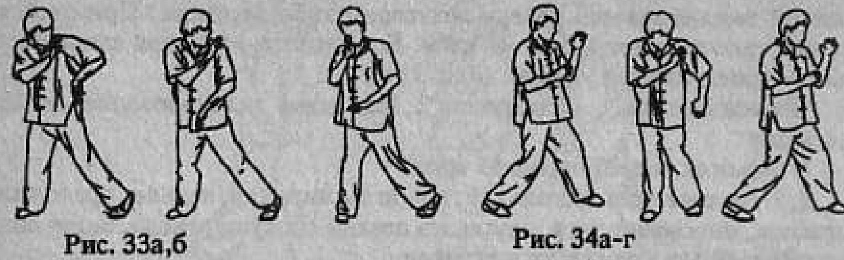


Рис. 33а,б

Рис. 34а-г

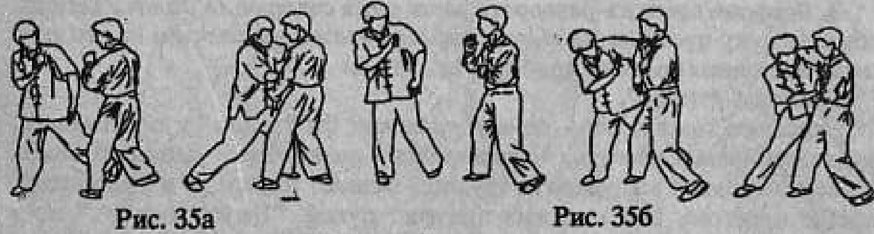


Рис. 35а

Рис. 35б

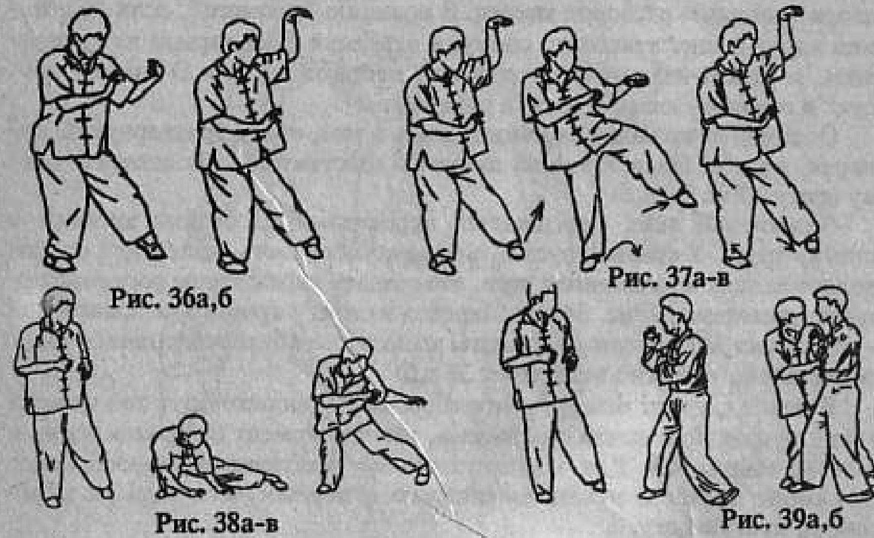


Рис. 36а,б

Рис. 37а-в

Рис. 38а-в

Рис. 39а,б

Позиция "Вора".

Представляет собой улучшенный вариант каратэистской нэкоаси-дати. Вес тела находится на "задней" ноге. Передняя нога опирается на носок, вывернув пятку вертикально вверх. Эта стойка прекрасно подходит для контратак ногами, внезапных разворотов и уходов. В ней очень легко использовать длинные проникающие удары передней ногой. (Рис. 36 а,б)

"Вор" дает возможность держаться подальше от противника, оставаясь в то же время в непосредственной близости от него, а также опрокидывать противника через коварно подставленную "пустую" ногу.

Корпус опять-таки согнут в направлении противника. Основным перемещением в позиции вора является **"Шаг кота"**: (Рис. 37 а-в) Две ноги одновременно отталкиваются от пола, причем передняя пружинящим движением взлетает вверх, - и все тело летит вперед. Передняя нога зачастую наносит удар в прыжке. Положение торса даже в воздухе не меняется, рук - тем более - они направлены на противника. Вы видели, как прыгает на врага разозленный кот? - спина дугой, хвост трубой.

"Шаг обезьяны".

Выполняется враскачку, как и шаг труса. Падая в нижнюю стойку, "обезьяна выставляет вперед ногу - это может быть ударом - и опирается на землю руками.

Опершись на руки, обезьяна подтягивается к передней ноге и, приземлившись на заднюю ногу, снова выбрасывает вперед ту же самую. (Рис. 38 а-в)

"Толчок вора".

Выполняется с заступанием за ноги противника, как описано выше. (Рис. 39 а,б)

Позиция "Гуляки".

Тоже похожа на каратэистскую "кошку", но в "гуляке" пустая нога находится сбоку или сзади. Действительно, вы как бы перегибаетесь небрежно к собеседнику: "Вы что-то сказали?". Применяется для длинных выпадов руками, уклонов, уходов, переходов на удары ногами из-за спины.

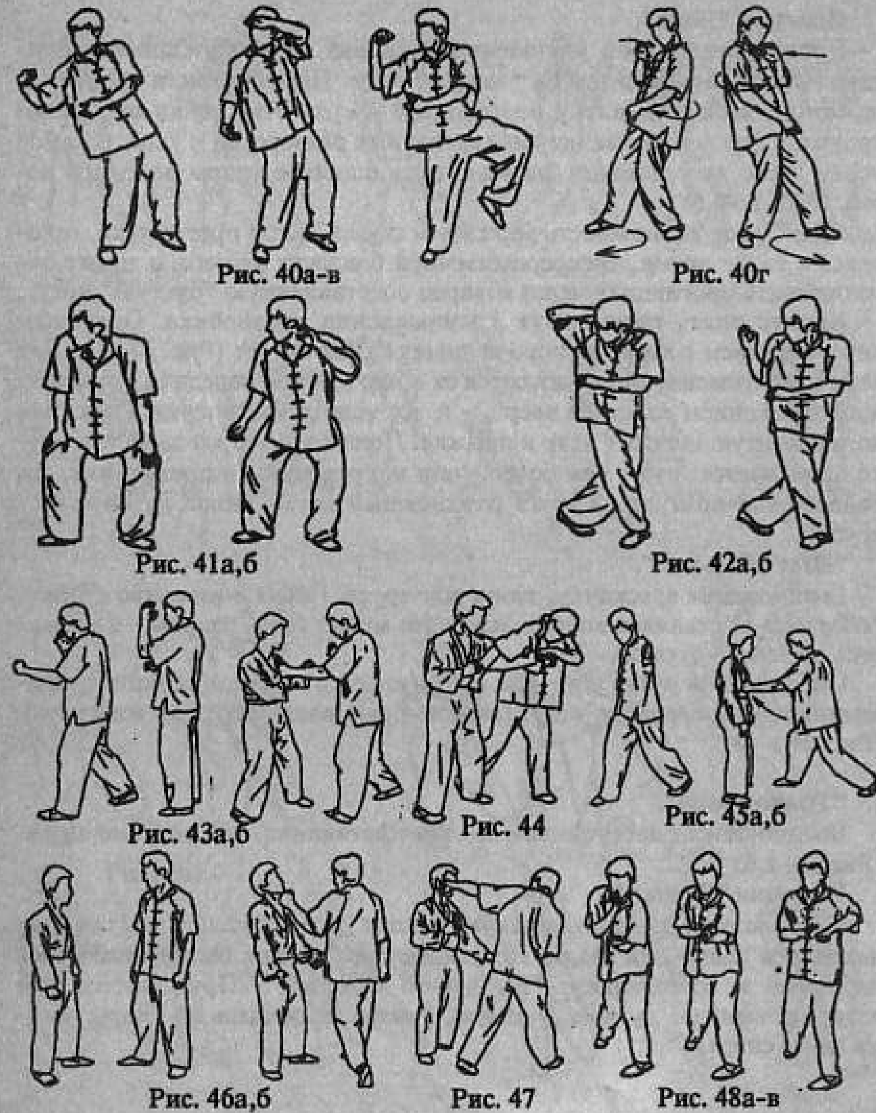


Рис. 40а-в Рис. 40г

Рис. 41а,б Рис. 42а,б

Рис. 43а,б Рис. 44 Рис. 45а,б

Рис. 46а,б Рис. 47 Рис. 48а-в

Дает большую подвижность торса, что затрудняет противнику атаку. Та же подвижность раскачивает таз для нанесения ударов ногами. Иногда пустая нога зависает в воздухе, как балансир. (Рис. 40 а-г)

Позиция "старика".

Аналогична каратэистской шико-дати, но ширина стойки не превышает 1,5 ширины плеч. Корпус наклонен, руки часто упираются в колени, с целью усыпить бдительность врага или спровоцировать его на преждевременную атаку, а заодно, может быть, и отдохнуть. Здесь вес распределен поровну между ногами, что в Чжоу-И встречается довольно редко. Это в известной степени компенсируется небольшим расстоянием между ногами.

Используется в основном как выжидательная позиция. (Рис. 41 а,б)

Скрестная позиция.

Ноги перекрещены, одна из них опустошена. Хорошая позиция для разворота, внезапной атаки ногой. Корпус может быть скручен в сторону пустой ноги, которая в этом случае направлена на противника, или же развернут в сторону ноги наполненной, и тогда позиция напоминает позицию "хромого", с той разницей, что передняя нога повернута к противнику внутренним ребром ступни. (Рис. 42 а,б)

Базовые удары Чжоу - И

Верхний прямой удар.

1. Поднимите руку вверх, как школьник, задающий вопрос.
2. Локоть начинает разгибаться, рука падает вперед.
3. Тело подхватывает движение руки, совершая выпад вперед в позицию хромого.
4. Когда кулак уже направлен прямо на цель, происходит резкое выпрыгивание вперед "шагом хромого".
5. Опусканием тела и его наклоном удар досылается в цель.
6. Все эти движения, начавшиеся в разное время, заканчиваются в едином мгновении - ударе. (Рис. 43 а,б)

В целом удар выглядит так, как будто кто-то ставит на стойку пустую пивную кружку, одновременно двигая ее вперед.

В Чжоу-И нет прямого удара, который поражал бы цель горизонтально: все удары бьются либо сверху вниз либо снизу вверх, исполь-

зуя естественные дуговые движения. Если удар не наносится как одно движение, он уже слишком медленен для хорошего боя.

В момент контакта кисть бьющей руки делает добавочное движение, досылая в цель костяшки пальцев. Кулак вертикальный.

Обратный прямой удар.

Обратный удар получится, если вы продолжите ту же дугу до крайней точки сзади, как у знаменитой статуи "Дискобол". Этот удар лучше всего выходит в стойке труса. В солнечное сплетение, в пах, в подбородок - "донышком " кулака. (Рис. 44)

Нижний прямой удар.

Движение руки то же самое, которым вы протягиваете руку для рукопожатия разница лишь в скорости и в резкости подачи тела вперед. Удар врезается в тело снизу вверх под углом 25 градусов к горизонтали, используя против партнера вес его собственного тела, как бы поддевая его. Движение в плече совпадает с разгибанием локтя.

Удар наносится с доталкиванием вперед - вверх трех нижних костяшек вертикального кулака. (Рис. 45 а,б)

Нижний поддевающий удар.

Модификация предыдущего с той разницей что вместо трицепса, разгибающего руку здесь работает бицепс активнее сгибающий. Это движение напоминает уже описанный нами подъем руки школьником для вопроса.

Такой удар наносится опять же вертикальным кулаком почти вертикально вверх на очень короткой дистанции: в солнечное сплетение, подбородок, подреберье. (Рис. 46 а,б)

Обратный нижний удар наносится в основном из стойки труса по косой поднимающей-опускающей дуге. Начинаясь как стандартный нижний удар, он выворотом передней опустошающейся ноги превращается в некое подобие боксерского бокового. Сила может быть сброшена как в боковом, так и в прямом ударе. Обратите внимание на силу подворота на носке передней ноги - без него удар будет слабым. (Рис. 47)

Внутренний штопорный удар.

Несколько напоминает каратэистский цуки, с той разницей что идет в цельне прямо с бедра, а описывает вогнутую дугу, и только когда локоть выходит на среднюю линию тела, от солнечного сплетения

наносится мощный выталкивающий тычок вперед. Вкручивание кулака сопровождается зачерпывающим движением кисти, что досылает костяшки в цель. Кисть не "застревает" в ударе, а как бы отталкивается от цели, что обеспечивает быстрый возврат кисти назад.

Упражнение-состояние "Ивовая корзина": Представьте, что грудная клетка это корзина из тонких ивовых прутьев, в которой лежат разные плоды. Вы видите дыру в этой корзине, и быстро, чтобы никто не заметил, выхватываете плод из корзины. Кулак-горсть сжимается внутри корзины. Такой удар летит в цель очень быстро, поскольку рука расслаблена, и буквально "взрывается" внутри цели. Миллионами лет эволюции тела всех животных, живущих на земле, приспособлены противостоять давлению и ударам снаружи - этот же удар "вырывается" изнутри. Защиты практически нет - внутренние органы поражаются даже сравнительно слабым ударом.

Траектория удара имеет форму восьмерки, где один сегмент находится снаружи, а второй проворачивается внутри противника. Таким образом, течение Ки в бьющей конечности не прерывается, сила не уходит из рук, не зажимается, а проносится дальше по траектории практически без потерь.

Сложная траектория удара обеспечивает выполнение на возвратной фазе удара либо загребающего действия, либо натягивающего действия на верхнем уровне. (Рис. 48 а-в)

Внешний штопорный удар.

Обычно изучается первым, но здесь порядок подачи был чуть изменен, учитывая то, что человек, начинающий занятия по системе, скорее всего стоит на каратэистской базе.

Движение совершается по той же траектории - восьмерке, но в обратную сторону. Рука вводится в бой сбоку-вперед, а сбрасывает силу прямо вперед, причем кулак в ударе проворачивается ладонью вверх в отличии от цуки. Такой поворот обеспечивает практически одновременное с ударом выполнение страхующего движения "давящий локоть". (Рис. 49 а-г)

Не забывайте, что в ударах рук огромную роль играет подача корпуса вперед с одновременным подскоком задней ноги к передней. Все вместе взятые, эти элементы обеспечивают поистине пушечный удар.

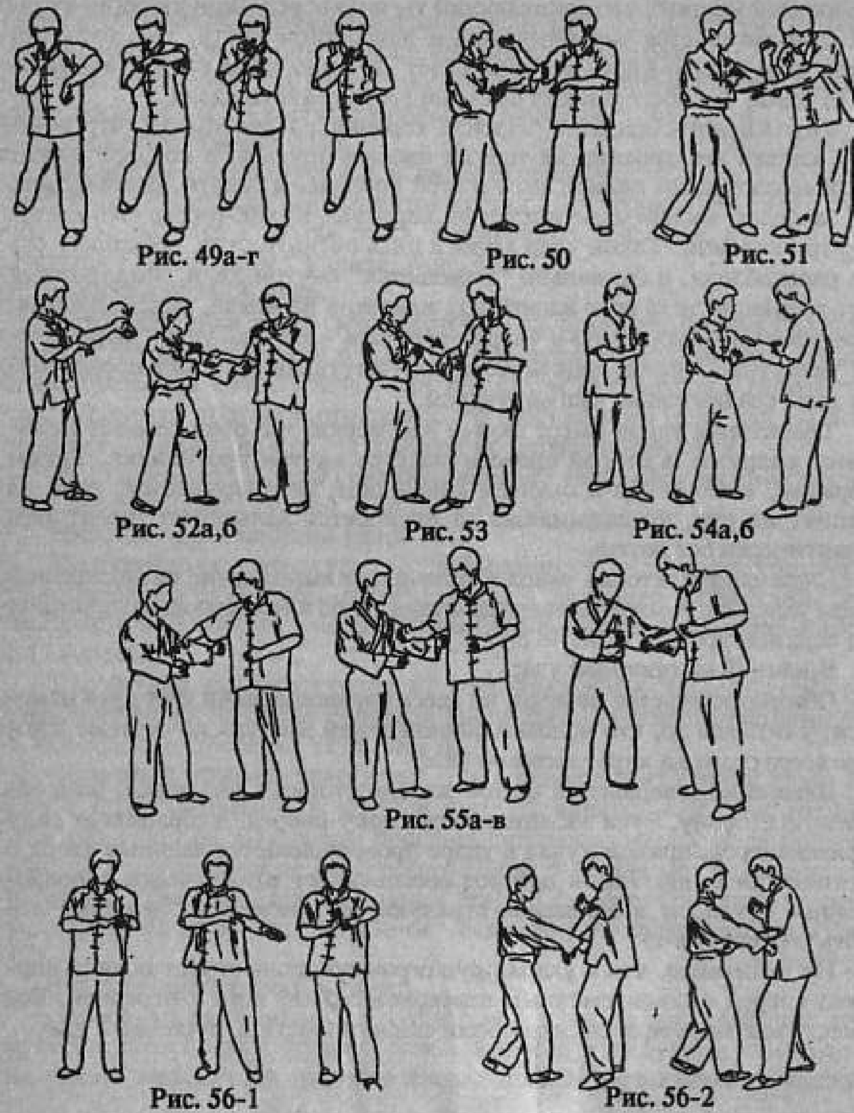


Рис. 49а-г Рис. 50 Рис. 51

Рис. 52а,б Рис. 53 Рис. 54а,б

Рис. 55а-в

Рис. 56-1 Рис. 56-2

Подводя итог по базовым ударам рук, можно отметить следующие стилевые особенности:

1. Рука никогда не возвращается тем же путем, которым пришла в цель.

2. Она производит боевые действия как во время ввода в бой, так и во время ее вывода оттуда.

3. Удар выполняется естественно, единым движением ненапряженной руки, с вложением в момент проворота силы всего тела и проносным моментом сброса силы, что использует до 80% возможной силы вместо каратэистских 10-15%.

Комплекс простейших ответных действий "Хвост павлина"

"Срезающий локоть".

Резким поворотом корпуса и выбросом вперед локтя сбоку-вперед поражаем руку противника. Продолжая движение, кисть наносит верхний удар в лицо. (Рис. 50)

"Давящий локоть".

Если при ударе вперед у вас открылся бок и противник атакует его - примените давящий локоть; прикрывая ребра, отсеките локтем кулак врага от цели. А теперь распрямив руку нанесите встречный удар в лицо. (Рис. 51)

"Топор".

Из положения "вопроса" рука падает вниз, рубя снаружи запястьем по локтевому сгибу противника. Резкий "кивок" кисти вниз увеличивает силу и дает возможность отпрыгнуть нижним ударом в лицо врага. Но часто это действие переходит в следующее. (Рис. 52 а,б)

"Зацеп обезьяны".

Активно работая кистью, зацепите пальцами предплечье противника и тяните его на себя - в сторону. Как только удар отклонен настолько, что опасности не представляет, прыгать рукой вперед с ударом. Преимущественно выполняется в позиции вора. (рис 53)

"Дверь".

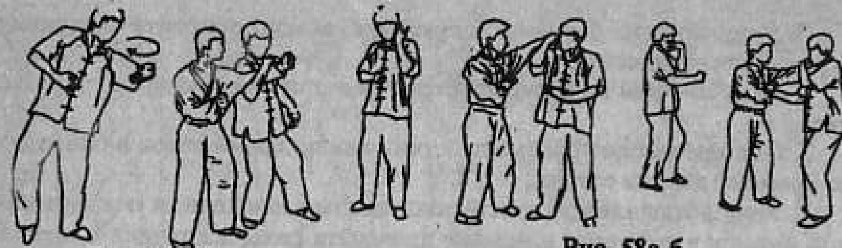



Рис. 57а,б

Рис. 58а,б

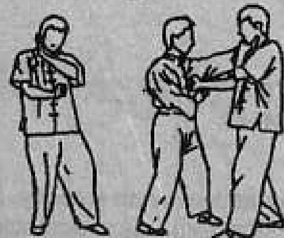


Рис. 59а,б

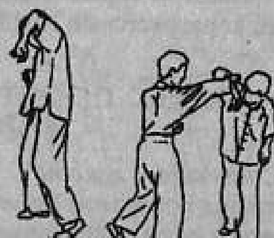


Рис. 60а,б



Рис. 61а,б

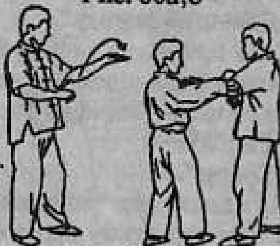


Рис. 62а,б

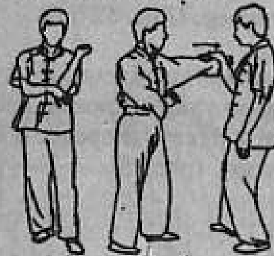


Рис. 63а,б

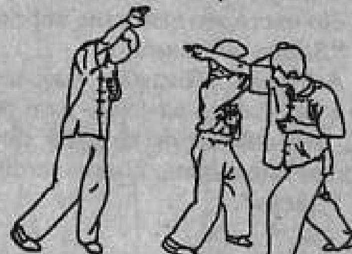


Рис. 64а,б

Аналогично отсеканию внутрь, но на уровне груди. Возможен прыгающий или толкающий локтевой удар в грудь, горло, лицо. (Рис. 54 а,б)

"Протереть стол".

Одна из наиболее интересных и трудных вещей. Проводя руку вперед поверх руки противника наложить на нее верхнюю, окололоктевую часть предплечья и сделайте локтем круговое движение, как бы протирая рукавом стол, или взбалтывая что-то в стакане. Рука противника будет отброшена в сторону, открыв вам проход в бок со внешним или обратным нижним ударами. (Рис. 55 а-в)

"Змея лезет в нору".

Самая трудная вещь в "Хвосте павлина". Выполняя внутренний удар рука бойца как бы обвивается вокруг руки противника и, оказавшись внутри его боевого пространства, атакует ребра. Внешне похоже на смесь "протирки стола" с "топором". Работа в основном в позиции гуляки. (Рис. 56 г)

"Кольцо".

Нежно подхватив даму под ручку, гуляка увлекает ее за собой. "Кольцо" начинается аналогично "двери", но рука обкатывает руку противника и подхватывает или прихватывает - в зависимости от того, где расположен противник. (Рис. 57 а,б)

"Котомка".

Этот ответ напоминает забрасывание котомки за спину. Движение аналогично отсеканию, но проводится более энергично, с резким закручиванием кисти. Рука противника протягивается до уха и там захватывается. Вместе с этим часто наносится встречный удар острием локтя в горло нападающего. Проведя захват, можно вывернуть руку противника. (Рис. 58 а,б)

"Отсекание внутрь".

Здесь разница лишь в том, что ответ идет по диагонали, пересекая среднюю линию тела. Этот ответ с одновременным нижним ударом часто используют при входе во внутреннее пространство противника, так как скрещенные руки дают дополнительную защиту солнечного сплетения. Отсекающую поверхность составляет ладонь. В модификации "забросить за спину" (рис 59 а,б) отсекание проводится пальцами, ко-

торые, отталкиваясь от отведенной руки тут же формируют контратаку костяшками в лицо.

"Окошко".

При уходе в позицию труса или вора один из локтей поднимается, сбивая атаку и образуя как бы домик, в окошко которого вы выглядываете. Прекрасный переход на развитие атаки захватом соскальзывающим обратным верхним ударом или просто поражение бьющей конечности врага локтем. (Рис. 60 а,б)

Локти - очень важное оружие, в Чжоу-И именно они и колени наносят самые мощные удары на добивание. Но они хороши только тогда, когда ждут своего времени и своей цели - выхода на короткую дистанцию или возможности жестко контратаковать бьющую конечность.

"Натяжка".

Теперь отведите локоть назад, сделав его "полочкой", а кистью захватите руку противника и тяните его мимо себя, одновременно нанося встречный удар другой рукой. (Рис. 61 а,б)

"Предлагать плоды".

Очень сложное действие. По вогнуто-поднимающейся дуге рука бойца оттирает в сторону руку противника и заканчивая ответ, энергичным шлепком тыльной частью ладони отталкивает руку в сторону-вниз, прыгая от нее в лицо или шею врага. (Рис. 62 а,б)

"Поднос".

Оттирая руку врага, кисть движется на себя с ладонью, открытой вверх, как будто на ней стоит поднос. Меняя направление движения, атакуем лицо противника. Работа идет в позиции вора или гуляки. (Рис. 63 а,б)

Ответ "Стрела".

"Стрела" выполняется с выпадом вперед - в сторону прямым винтообразным выбросом руки вперед-вверх. В конечной фазе движения внешняя сторона руки и боковая поверхность широчайшей мышцы спины создают покатый уклон, по которому даже бьющая сверху палка соскальзывает без особого вреда. Если ответ выполнять выходом наружу из боевого пространства, как показано на рисунке, то ответ выливается в прихват руки противника подмышкой с помощью нажатия локтем сверху. Вторая рука, используя возникающую при прихвате закрутку тела, может нанести крюк в ухо сбоку. При проходе внутрь,

между рук противника, старайтесь попасть ему в глаза выпрямленными пальцами руки, а потом проведите тот же прихват и удар. (Рис. 64 а,б)

Если вы помните, я говорил о том, что пустая нога в идеале должна наносить удар - так нанесите его коленом в пах противника в тот момент, когда прихватываете руку.

Ответ "Волна".

Рука плавно выходит вверх запястьем, энергичным движением кисти отталкивается тыльной стороной ладони от руки противника и попадает ему в лицо. Все это возможно лишь при глубоком проникающем выпаде в сторону противника, с небольшим сопутствующим уклоном головой. Пока противник ослеплен, бейте его второй рукой или ногой. (Рис. 65 а,б)

"Рвать плоды".

Перенося вес на отступающую в сторону ногу, переходим в позицию труса и, "сорвав" с траектории падавший сверху удар, продолжаем его путь, перенося вес на захваченную руку и закручивая ее. Так можно вырвать палку или провести бросок. Действие выполняется на разрыве дистанции. (Рис. 66 а,б)

"Отсекание".

Свободно висевшая вниз рука поднимается вверх - это снова школьник задает свой любимый вопрос. Рука движется в плоскости - диагонали, образованной линией между одноименными плечами партнеров.

Вообще, в Чжоу-И нет блоков, подобных тупым поперечным блокам каратэ. Ответы образуют как бы острый нос ледокола, нацеленный на противника, что существенно экономит время введения - выведения из боя рук бойца. Фактически его руки все время направлены в сторону цели - поэтому он не тратит время на повторную наводку, а спокойно бьет, при этом используя энергию отведенной атаки.

Отсекание может выполняться кулаком, чтобы повредить кисть бьющей руки. (Рис. 67 а,б)

"Шар".

Летящую или неподвижную руку противника вы спиральным движением "заворачиваете" в шар. Это захват или же удар в лицо передней рукой. (Рис. 68 а,б)

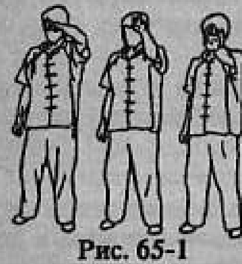


Рис. 65-1





Рис. 65-2

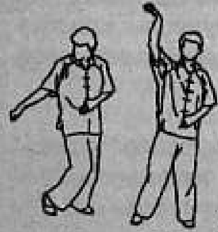


Рис. 66-1 а-в





Рис. 66-2 а-в




Рис. 67а,б




Рис. 68а,б

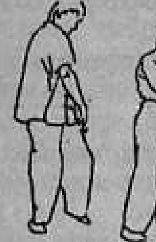
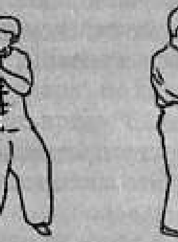



Рис. 69а,б

Рис. 70



Рис. 71

"Флюгер".

Сворачиваясь вокруг своей оси, как флюгер на ветру, плечом пропустить атаку мимо и отхлестнуть назад рукой. (Рис. 69)

"Крыло".

Похоже на флюгер, но здесь контроль осуществляется предплечьем, поэтому сильная скрутка не нужна. Из этого положения все делают отхлест по вертикальному кругу костяшками тыльной стороны кулака. (Рис. 70)

"Ковшик".

Удар в низ живота подхватываем шлепком ладони и отправляем в сторону. Возможны захваты и броски или атака другой руки или ноги в ногу. (Рис. 71)

"Крышка".

Удар костяшками кулака сверху по атакующей конечности - и прыжок в лицо внутренним ударом. (Рис. 72)

"Юбка".

Похоже на жест, которым женщина расправляет юбку. Рука отводит атаку, разворачиваясь ладонью к врагу. Контратака в пах. (Рис. 73)

"Опереться на трость".

Похоже на зацеп обезьяны, но здесь рука противника уводится уже себе за спину. Отсюда проводится бросок или поддевающий нижний удар. Обратите внимание на скрутку корпуса. (Рис. 74)

"Копье".

Абсолютно аналогично "стреле", только направлено вниз. Цели - соответственно - локтевой сустав и паховые лимфоузлы. (Рис. 75)

"Поклон".

Похоже на гедан-бараи, но не поперек, а оттирая руку противника от цели. Часто проводится с наклоном корпуса, напоминая тогда этакий мушкетерский низкий поклон. Продолжив круг, можно поразить противника ударом в лоб. (Рис. 76)

"Пресечение".

Жесткая накладка или удар прямо в бьющую конечность. (Рис. 77)

Заканчивая на этом комплекс "Хвост павлина", хочу обратить ваше внимание на то, что все эти действия вытекают из базовых кругов руками. В Чжоу-И нет разницы между нападением и защитой, нет

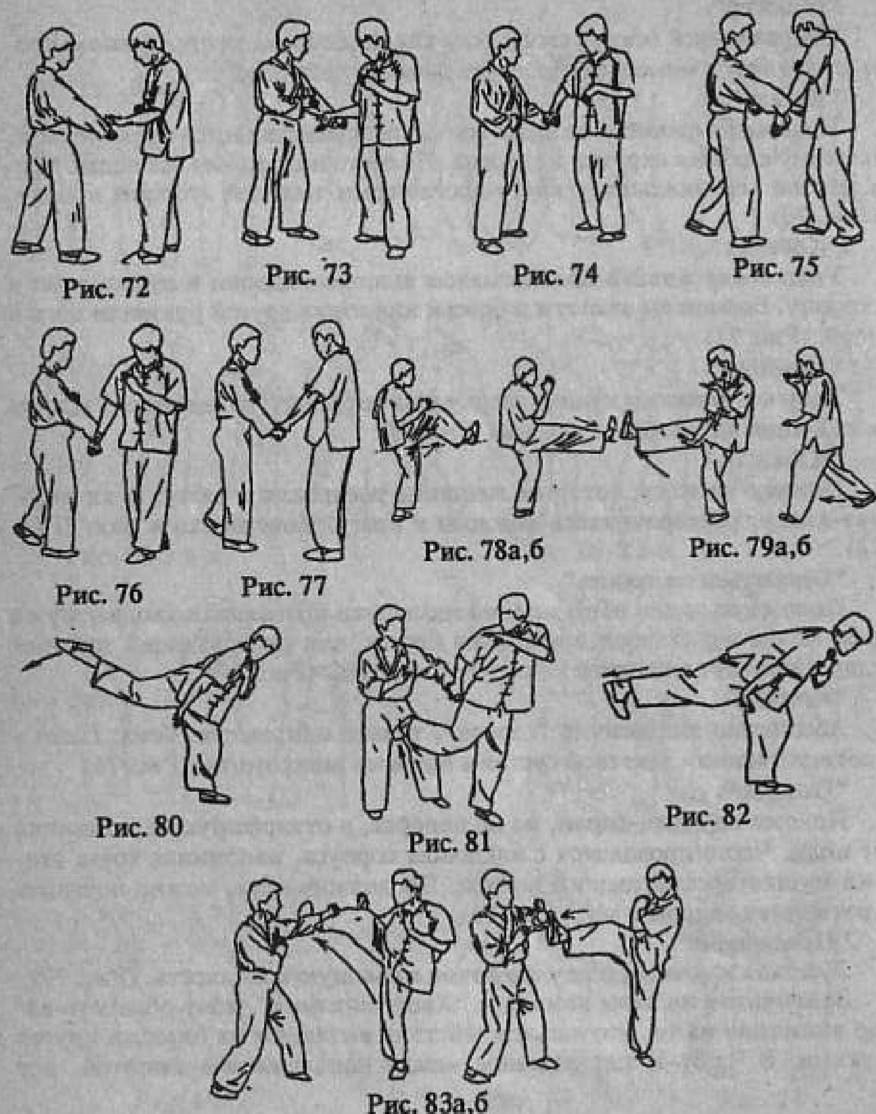


Рис. 72 Рис. 73 Рис. 74 Рис. 75

Рис. 76 Рис. 77 Рис. 78а,б Рис. 79а,б

Рис. 80 Рис. 81 Рис. 82

Рис. 83а,б

разницы между ответом и ударом. Непрерывность и законченность техник, а не фрагментарные рывки - вот условия, в которых эта техника открывает все свои возможности.

Удары ногами в Чжоу-И.

Удары ногами - в данном случае пинки - производятся на использовании базовых кругов ног, и в большинстве своем подчиняются тем же законам, что и руки. Обратите внимание на то, что все время удара одноименная рука наносит удар вниз - вдоль своего тела с целью прикрыть пах от возможной атаки.

Расклинивающий пенок.

Производится из практически любой позиции включением вертикального круга ступни "велосипед". Естественным движением по дуге нога выносится вперед так, что колено оказывается выше линии сброса силы, где мощным рывком ягодичной мышцы расклинивается сверху-вперед, нанося удар пяткой. В конечной фазе не помешает при удобной возможности подать таз вперед, вталкивая в цель распрямляющуюся ногу. (Рис. 78 а,б)

Вспарывающий пинок.

Производится на том же вертикальном круге, но при обратном движении. Нога, как это обычно в этом стиле, уже была согнутой, поэтому в данном случае время на сгибание и вынос колена не тратится: нога распрямляется одновременно с ее взлетом. Внешне это выглядит, как удар просто прямой ногой. Вспарывающий пинок интересен еще и тем, что попадает в цель на долю секунды раньше реакции противника - человек при защите от ударов ног ориентируется на подъем колена и последующий разгиб ноги. Здесь мы "сокращаем" путь и тем самым вводим его в заблуждение, так как удар обгоняет защиту. (Рис. 79)

Брыкающий пинок.

Тот же вертикальный круг, но нога идет назад. Тело, естественно, наклоняется вперед. Удар несколько напоминает маваши, с той разницей, что бьется сверху-назад. Удар может быть нанесен как носком, так и ребром ступни, причем колено бьющей ноги давит вниз, страхуя пах от возможной прямой контратаки ногой снизу. Таким ударом можно "достать" лоб противника и не имея особой растяжки. (Рис. 80)

Поддевающий пинок.

Его еще часто называют "крючок" - противник бросается вперед, видя, что боец отворачивается, и на очень короткой дистанции напарывается на взлетающую вверх пятку.

Лягающий пинок и "Волшебный перевертыш".

Если выполнить поддевающий пинок не со сгибанием, а с разгибанием колена, и удар нанести пяткой с наклоном корпуса вперед, то получится лягающий пинок: нечто подобное уширо-гери в каратэ. Нога опять же идет по вертикальному кругу, рука бьет вдоль тела, прикрывая пах. (Рис. 82) Кстати, рисунок, изображающий этот удар, часто называют "волшебным перевертышем": если считать, что мишень и опора поменялись местами, то мы видим здесь удар - расклинивающий пинок вперед. Не бог весть какой фокус - однако обратите внимание на положение рук нарисованного бойца: при "лягании" он прикрывает пах одноименной рукой, а при переднем расклинивающем пинке - разноименной, причем вторая рука прикрывает голову.

В Чжоу-И удары ногами делятся на передние, задние и переходные. Задние удары наносятся обычно на довольно большой дистанции и с отклоном корпуса, так что голову крыть не обязательно; зато передние удары, где корпус вертикален, производятся всегда на дистанции работы рук, и тесно связаны с этой работой, поэтому прикрытие рукой головы представляется не лишним.

Веерные пинки.

Веерные пинки являются основой для сметающих поперечных ударов и ударов переходной группы, поэтому именно они считаются ключом к освоению техник работы ногами - ведь почти наверняка можно утверждать, что из "вееров" производятся почти все удары, которые только способен выдумать даже очень изощренный ум.

Веерный пинок состоит из большого круга ногой в тазобедренном суставе, усиленном в точке касания разгибанием колена и иногда толчком таза вперед. Изображенный на рис 83 а,б веерный пинок внутрь напоминает нанесение прямого расклинивающего пинка... за угол, "из засады". Цель поражается пяткой сбоку. Аналогично наносится и веерный пинок наружу - с соответствующими поправками на направление сброса силы.

На этом заканчивается базовый комплекс ударов ногами - все остальные удары могут быть произведены из вышеперечисленных. Невозможно тренировать сразу 600 или более ударов - количество возможных повторений слишком мало. Выполните базовый удар - и вы сразу увидите в нем возможность всех остальных. То есть, тренируя базовые удары, вы будете в состоянии молниеносно нанести любой необходимый в данный момент пинок, даже не задумываясь, какой именно удар здесь необходим.

Основа психотренинга - медитация в движении и покое

Неотъемлемой частью боевой подготовки любой школы является статическая и динамическая медитация. Одной лишь тренировки тела далеко недостаточно, чтобы сделать из человека бойца - упор на физические упражнения дает в итоге лишь самоходную макивару.

Внешне человек выглядит как движущийся костяной каркас, стянутый мышцами и перевитый нервами. Но это все равно, что сказать, что "Война и мир" - пачка бумажных листов, переплетенных между собой и испачканных брызгами черной краски. Сущностью романа является его содержание, так же как и сущностью, отличающей Леонардо да Винчи от Тартарена, является сознание.

Сознание - это ваша внутренняя природа. Его тоже можно представить похожим на ваше тело - недаром говорят, что человек зачастую снаружи таков, как и внутри. Давайте сейчас рассмотрим ваше сознание с этой точки зрения и обсудим методы его тренировки - медитации.

Если вы спросите у человека - каждого встречного - что такое его сознание, он не задумываясь скажет: "Ум!". Ум лезет на первый план, беззастенчиво отпихивая всех остальных, и естественно, объявляет себя единственным "законным представителем" всего сознания. Такую картину можно наблюдать у нас на выборах - побеждает тот, у кого глотка больше; и народ - простофиля голосует "за", забывая о том, что такая глотка будет и есть больше других. Ум, интеллект - это тоже только рот нашего сознания.

Интеллект - рот. Логика - язык; способность к анализу - зубы; память - желудок; способность забывать - прямая кишка.

Как должна функционировать такая система? - Известно как, - откусывать, жевать, поглощать, переваривать, усваивать и отбрасывать. Все должно идти туда и ничего назад - и хозяин этого "тракта" будет здоров и доволен.

Как "ест" сознание "нормального" нашего человека? - Прежде всего, во рту у него все время находятся какие-то полупереваренные остатки, которые он называет "принципами" и "идеями". Более того, извне поступает все новая и новая "пища" - впечатления (информация + эмоциональный заряд). Они перемешиваются с содержимым "рта",переполняют его и вываливаются наружу, портя аппетит окружающим. В довершение всего измученный "желудок" периодически выбрасывает наружу свое содержимое, так как часть пищи попадает в него вовсе не прожеванной, а другая часть, принятая за пищу ошалевшим "языком", оказывается просто мусором. Несчастный "хозяин" остается вечно голодным, постоянно пытается есть - но опять и опять хватает "ртом" собственную "рвоту". Беспорядок усугубляется тем, что больной желудок страдает еще и совершенно неуправляемым "поносом" забывчивости...

Что, страшно? Ага! А ведь именно так вы и живете почти всю свою жизнь и еще пытаетесь гордиться "вечным голодом пытливого ума". Почти ничто пережитое вами не идет вам на пользу. Почти никто, всячески терзая свое сознание, не удосужился натренировать его работать правильно.

Многие, говоря о медитации, подразумевают некий умственный наркотик, который облегчит страдания больного сознания. Другие, более близкие к реальной практике, принимают за медитацию предшествующую ей стадию концентрации, и изнуряют себя тупым бормотанием мантр и заклинаний. Знайте - это не медитация. Это только способ подойти к медитации.

Для нашего "хозяина" нужны не наркотики, дающие возможность безболезненной смерти. Ему необходимо лечение. Медитация в быту это уже не лечение, это здоровая жизнь с правильным питанием. Динамическая медитация это правильная диета, статическая - лечебное голодание. Концентрация на мантрах здесь выступает как прием таблеток и микстур, но, согласитесь, нельзя же питаться таблетками?

Итак, перейдем непосредственно к рецептам:

Самое простое и доступное средство - сделать "пищу" менее острой и более однообразной. Перестаньте читать газеты - их стоит просматривать лишь изредка, в поисках необходимой рабочей информации - кстати, вы сразу увидите, насколько ее там мало. Не смотрите телевизор - смотрите конкретные фильмы. Увидите, что это не смертельно - зато сколько появится времени!

Потом перейдем к "диете": концентрация может быть непроизвольной и сознательной. Первый вариант проще - мы просто прячем подальше все вредное. Не общайтесь с лишними людьми. Не разговаривайте просто так. Молчите. Говорите только на определенные темы, создайте себе определенное окружение - будто вы хотите бросить курить. Мысли, появляющиеся в вашем сознании, направляйте на то, что вы хотите вылечить его от болезни интеллекта. Сам по себе он несомненно необходим - но какой?

Далее - переходим к дыханию. Пойте. Как можно чаще и громче. Желательно, чтобы содержание песен было стимулирующим ваше стремление на пути к здоровью. Если вы поклоняетесь всемогущему Богу - пойте молитвы. Если вы буддист - пойте сутры. Если вы атеист - пойте старинные песни или так называемые "философские" песни. Пение делает ваше дыхание размеренным, вибрации музыки наполняют вас, очищая тело и сознание от застоявшихся отходов, ваш ум получает должное устремление - ум, тело, дух сливаются воедино - вот и достигнута непроизвольная концентрация!

Повторение заклинаний, наговоров и мантр - следующий шаг. Они тоже дают определенный ритм дыхания, но уже удерживаются вполне сознательно. Это укрепляет новорожденное единство дух - ум - тело (которое, кстати, и есть воля). Следующей ступенью будет не произнесение слов, а услышание их в шумах окружающих вас, или внутри вас - например, в том же дыхании. Потом попытайтесь концентрироваться на естественности дыхания. Это очень важный рубеж - здесь ваше устремление должно потерять конкретную форму. К этому времени весь склад вашей жизни должен обеспечивать верный курс.

Итак - мы выходим за пределы тела! Наблюдайте! Начните с осязания и координации движений. Концентрируйтесь на них - это и есть углубление в суть движения.

Делая шаг за шагом вы не должны забывать предыдущие - они должны оставаться с вами всегда, но не требовать к себе внимания, а просто быть рядом - это и будет медитацией на них. Преодолевая очередную ступень, вы просто расширяете область своей медитации, одновременно с ее углублением. Медитация должна быть всеобъемлющей, тотальной, иначе цель ее не будет достигнута.

Итак, вы осознали, что вы сидите. А вот вы двигаетесь. А вот уже двигаете одновременно рукой и ногой. А вот вы танцуете. Танец - это песня тела, здесь те же законы, танцуйте больше. Танцуйте свою работу, свою походку, свои жесты! Научитесь наполнять собой мир.

А потом - дайте миру наполнить вас. Остановитесь. Наблюдайте. Теперь вы можете учиться. Вы достаточно здоровы, чтобы понемногу начинать есть. Это - медитация. Но разве закончен путь?

Медитации - состояния.

Чтобы ответить на вопрос, как медитация может помочь в бою, я приведу здесь несколько техник динамической и статической медитации на состоянии.

Мы можем не думать. Мы можем не медитировать. Мы можем просто не существовать - но все это будут наши состояния. Мы не можем не находиться в состоянии, но обычно они навязываются нам извне - людьми и обстоятельствами. Если вы научитесь произвольно вызывать у себя какое-то состояние, то тем самым вы приобретете власть над обстоятельствами и над теми, кто их создает.

Чтобы быть в состоянии драться, вы должны уметь приводить себя по крайней мере в состояние боя. Всем известные "звериные" стили кунг-фу базируются именно на этом, а не на технических премудростях. Их базой является хорошо известный шаолинь-цюань, а вот наполнением...

Боец стиля "обезьяны" вступает в бой - и исчезает. Его нет в бою. Он наблюдает его со стороны, как будто смотрит фильм. Вместо него в его теле действует искусственно созданный боевой "автопилот" - псевдоличность, этакий боевой монстрик, созданный на основе повадок непоседливого животного. Не человек проводит захват - это "обезьяна рвет фрукты"; нет удара - просто мартышке захотелось схватить банан. Выглядит это почти несерьезно, да, - почти, - если не считать того, что роль банана выполняет, к примеру, селезенка противника, а то, что она находится в его животе... ну что ж, "непоседа" просто его не заметила.

Такой автопилот не знает ни ярости, ни страха - это все "сэкономилось" при его строительстве. Он знает только одно - быть обезьяной, - и он останется ею, пока не погибнет, или пока не вернется "хозяин": ведь страх смерти в него тоже не закладывали.

Вот вам и пример работы "в состоянии". Можете попробовать.

А вот еще кое-что:

Зеркало.

Станьте напротив своего партнера. Повторяйте за ним все его движения, как отражение в зеркале. Это у вас не выйдет до тех пор, пока вы не откажетесь от привычки отгадывать его планы. Не забегайте вперед - просто следуйте за ним. В этот момент ваше мышление остановится - останется только наблюдение. Вот медитация в состоянии зеркала.

Антиподы.

Почти то же самое - разница заключается в том, что вы теперь повторяете движения партнера точно, а не зеркально: он поднимает правую руку - и вы тоже поднимаете правую, а не левую, как делали в предыдущем упражнении.

Призрак.

Теперь вы пытаетесь (медленно, не спеша) коснуться партнера. Он, в свою очередь, оттягивает атакованный участок тела, уклоняясь от касания. Его задача - остаться на месте, но при этом не дать вам почувствовать касание. При хорошей работе проявляется ясное чувство, какое именно место сейчас будет атаковано.

Выполняется сначала уходом от легкого касания, потом совсем без контакта - как со стороны лица, так и со стороны спины.

Статическая медитация.

В традиционных боевых школах используется поза лотоса или поза "на коленях". Но, учитывая предания куда более опытных в этом деле индийских йогов, можно сказать, что эти позы далеко не единственные

- Шива передал 84 000 асан. То есть, практически любая поза тела годится для медитации - Патанджали предупреждает лишь, что вам в ней должно быть удобно, как на стуле.

Сейчас мы начнем с позы "лягушки" - она очень удобная, и годится и для новичка, и для мастера. (Рис. 84)

Сядьте на пол, соединив ступни подошва к подошве и подтянув их к себе. Колени "развалены" в стороны, ноги расслаблены. Подсуньте руки под голени чуть выше щиколоток, ладонями вниз - теперь они плотно прижаты к полу, и, несмотря на то, что тело полностью расслаблено, они дают ему упасть на спину. Удобно?

Сперва - медитация (а вернее, концентрация) на дыхание. Медленно вдыхайте воздух через нос, как бы вдыхая тонкий, невыразимо прекрасный аромат. Постепенно легкие наполняются до отказа, и струйка воздуха медленно иссякает, хотя вы стремитесь вдохнуть еще, - это дает непроизвольную задержку дыхания. Потом, убедившись что вдохнуть больше нельзя, облегчением дайте воздуху вырваться из вас - как будто вы переводите дух после тяжелой работы. Воздух должен выйти естественно, под тяжестью вашей расслабленной грудной клетки. Сбросив воздух, сидите тихо: ведь вдыхать сейчас вам совсем не обязательно. Да и не хочется. Захочется - повторите весь цикл, ловя наслаждение от этого процесса. Постепенно ваши вдохи станут почти незаметными, выдохи - неуловимыми, и вам самим будет казаться, что дышать вам вообще не надо. В этот момент мысли, которые очень тесно связаны с дыханием, также останавливаются - и тело наполняет приятный покой и тишина. И вставать не хочется.

А вот теперь можно помедитировать на стихии: представьте себе горное озеро. До мельчайших ощущений и подробностей. Огонь в уютном камине - теплый и яркий. Высокий солнечный утес над морем. Добейтесь эффекта присутствия. Никуда не спешите - просто отдыхайте. Пусть вам это понравиться - тогда можно будет говорить и о пользе.

Специальные и дыхательно-энергетические практики

108 поклонов.

Это упражнение является одновременно и одной из наиболее распространенных и действенных буддийских практик.

Приступая к тренировке, вы выполняете поклоны, символизирующие почтение ко всем буддам Трех Миров - прошлого, настоящего и будущего; почтение ко всей Вселенной, которую символизирует число 108 - "число бесконечности".

1. Стоя прямо, (ступни вместе, голова как бы "подвешена" к потолку, позвоночник выпрямлен, плечи опущены) поднимаем руки, складывая их в положение "хапчанг" перед грудью.

2. Не разводя колен, мягко, без стука опускаемся на них. Потом сгибаем спину, размыкаем хапчанг и опираемся на правую ладонь. Опускаем рядом левую ладонь и, перенося вес тела на руки, складываем ступни ног вместе так, что большой палец левой (у женщин правой) ноги лежит поверх пальца другой ноги, образуя удобное сиденье, куда мы опускаемся, одновременно сгибая руки, опираясь на ребра ладоней. Лоб при этом касается пола, колени плотно сведены вместе, к ним плотно прижаты локти. Все тело туго свернуто в "клубочек". Тыльные стороны ладоней касаются пола - на ваших руках незримо стоит будда.

3. Переносим вес тела на левое ребро ладони. Правая ладонь уходит к груди в хапчанг. Отталкиваясь от пола левой рукой, встаем, сохраняя плотное сжатие колен. Левая рука, догоняя правую, соединяется с нею в хапчанге. Сомкнутые ладони поднимаются вверх над головой - происходит вдох.

4. Цикл повторяется снова - 16 раз; предпоследний поклон совершается не вставая с колен, руки простираются по полу не сгибая локтей. После секундной паузы вы встаете и совершаете медленный поясной поклон, держа руки в хапчанге. (Рис. 85 а-е)

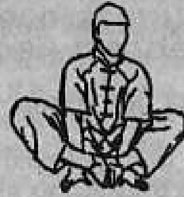
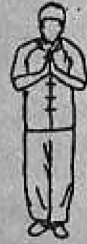


Рис. 84



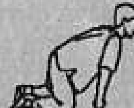





Рис. 85а-е





Рис. 86а-в

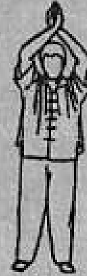


Рис. 86г

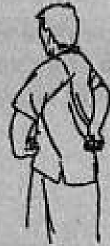


Рис. 87



Рис. 88

Сон-Ю.

Дыхательная практика Сон-Ю широко применяется в работе корейской школы Дзен "Кван Ум". В чем-то она схожа с китайским цигун - это неудивительно - ведь Чань-буддизм проник в Корею из Китая, принеся с собой и форму энергетических практик.

Сейчас, на начальном этапе, мы будем использовать Сон-Ю прежде всего для восстановления дыхания - нормализации течения энергии Ки в организме.

1. "Круговорот": (Рис. 86 а-г) - руки перекрещены ниже пупка, на уровне паха, ладонь прижата к ладони, левая рука поверх правой (у женщин наоборот), большие пальцы прижаты к телу. Положение полного выдоха. (Рис. 86 а)

- руки начинают подниматься вверх, вращаясь вокруг невидимой веревки, "связывающей" запястья. Одновременно с этим идет вдох. Руки трижды прокручиваются друг вокруг друга - на уровне солнечного сплетения, горла и лба - на каждый поворот вы вдыхаете новую, добавочную порцию воздуха, не выдыхая при этом старого. Руки останавливаются над головой, вытянувшись во всю длину; ладони плотно сжаты, запястья перекрещены.

- задержка дыхания;

-руки расходятся по сторонам, опускаясь вниз, как крылья птицы. Идет выдох. В отличии от вдоха, движение производится очень медленно, насколько это возможно. Руки описывают полный круг и снова скрещиваются внизу. В момент встречи рук резким выдохом "Ха!" выбрасывается остаток воздуха. Полный выдох. Задержка дыхания.

Затем следует повторение цикла.

Обратите внимание на то, что в крайней верхней фазе грудь наполнена воздухом, а рот повернут вверх. В крайней нижней фазе грудь "впала", а выдох производится прямо вниз.

2. "Водоросли":- ноги расставлены на 1,5 ширины плеч, руки висят вдоль тела. Они подобны водорослям, зацепившимся за воткнутую в дно жердь. (Рис. 87)

- перенося вес с одной ноги на другую, вы начинаете раскачиваться, слегка скручиваясь вокруг продольной оси. Руки-водоросли мягко и

плавно "тянутся" за движениями тела, в которых нет ни малейшего напряжения. Переход одного в другое происходит без малейшей задержки, плавно и незаметно. Руки еще движутся направо, когда тело уже разворачивается влево, и наоборот. Момент перемены направления очень краток - и в этот миг происходит вдох, за которым следует медленный выдох - движения рук.

3. **"Танцующий медведь"** - ноги скрещены, пятка одной ноги как можно плотнее прижата к носку другой. Руки "подвешены" перед грудью. Переваливаясь с ноги на ногу, медленно поворачивайтесь вокруг своей оси, раскачиваясь всем телом. Руки расслаблено колеблются перед грудью. Дыхание в такт шагов, взгляд рассредоточен. (Рис. 88)

"Танцующий медведь" - один из наилучших способов "отстраниться" от ситуации. Он очень кстати перед ответственным боем, когда нужно подготовить тело к работе, не раскрывая при этом динамики своего движения (что часто происходит на спортивных соревнованиях, когда участники разминаются, выполняя свои коронные техники друг у друга на виду. В боевой ситуации такая самонадеянность может стоить вам жизни). Каждое упражнение (круговорот, водоросли, медведь) повторяется по несколько (4-6) раз.

План-график 1 - 3 месяца занятий

План - график тренировки типа "Земля".

"Земля" применяется на первом месяце занятий, как основная программа ознакомления с движением. Потом она может использоваться как утренняя зарядка или разминка в плановых тренировках.

1. Минута тишины.
2. 108 поклонов.
3. Волейбольное падение "рыбкой".
4. Кувырки вперед и назад. Падения дзю-до.
5. Базовые круги.
6. Перемещения в стойках.
7. Освоение базовых действий рук.
8. 108 поклонов.
9. Минута тишины.

План - график тренировки "Человек".

"Человек" начинается приблизительно на втором месяце. Он предусматривает обучение свободному перемещению и работе в контакте с партнером.

"Человек" является основной задачей учебы - это искусство работы с дистанцией и энергией партнера.

1. Бег с вращением вокруг оси.
2. Колеса.
3. "Бег силы".
4. "Фигуры" - треугольник, квадрат, звезда.
5. Верхний удар рукой, обратный верхний - хромой, вор, гуляка, трус.
6. Нижний удар рукой, обратный нижний - хромой, вор, трус, гуляка.
7. Пинки. Вперед и назад - хромой, трус, вор.
8. Проработка базовых движений рук.
9. Сон-Ю.

План - график тренировки "Небо".

1. Базовые круги.
2. Упражнения на устойчивость в парах.
3. Уклоны и уходы. Толчки и рывки.
4. Практическое применение движений. Комбинирование ног и рук.
5. Прыжки.

"Небо" служит для проявления полученных знаний в обоюдном контакте. Оно опять - может изучаться отдельно, или же служить окончанием плановой тренировки.

Заключительная часть.

1. Сон-Ю.
2. Минута тишины.

Занятия по методике Чжоу-И строятся по принципу дополнения - после того, как вы освоите упражнения первой ступени, количество повторений каждого из них можно будет сократить - достаточно будет выполнять их по 8 раз, что составит от силы 15-20 секунд. Это при условии, что вы, выполняя движения, не нуждаетесь в поправках и дей-

ствуете со своей естественной скоростью. В таком виде комплекс занимает около получаса - он превращается в что-то наподобие разминки перед следующей частью тренировки, или же может заменить полноценную тренировку, когда для нее не хватает времени. Но злоупотреблять этим не стоит - в бою ваша лень выйдет вам боком.

Первый месяц вы должны выполнять только комплекс "Земля" - это тот фундамент, на котором будет стоять здание вашего боевого умения. Если вы практикуете 3 раза в день, то повторяйте этот комплекс трижды. Потом он станет вашей утренней нормой.

Приступая к упражнениям комплекса "Человек", вы утром, как обычно выполните "Землю", а днем в качестве разминки сделаете ее сокращенный вариант - сведете все к Двадцати с чем-то минутам, не выполняя заключительные 108 поклонов. После "минуты тишины" приступайте к основной части - комплексу "Человек".

Вечером, сделав поклоны, выполните только комплекс "Человек", и завершите его "минутой тишины" в позе лягушки.

Комплекс "Небо" вы будете выполнять, освоив два предыдущих. Если вы занимаетесь один раз в день - введите его в тренировку, как заключительную часть, не выполняя начальных базовых кругов. Работая три раза в день, выполните утром, как и ранее, "Землю" днем - полного "Человека", на этот раз без вставок и изменений, а вечером - полное "Небо", как оно дано в плане.

Теперь - несколько комментариев к выполнению упражнений тренировочных комплексов.

1. "Минута тишины" - необходимая пауза медитации между повседневной жизнью и работой над собой - то есть тренировкой. Медитировать можно стоя или сидя, успокоив свое дыхание и устремив мысли на предстоящие упражнения. Если же вы слишком взволнованы, можно совершать круги, ходя по залу все медленнее и медленнее, вслушиваясь в каждый шаг, пока ваше беспокойство не оставит вас. В этом случае ходить нужно, сложив руки на животе или груди, плотно и осторожно прижимая ступни к полу, стараясь совершать это совершенно беззвучно. Такой настрой должен сохраняться в течение всей тренировки - ни единого лишнего звука быть не должно. Человек, ведущий тренировку, должен подавать только необходимые сигналы для перемены упражнений, не более. Старайтесь выполнять как можно

больше движений с закрытыми глазами. В идеале на тренировке создается впечатление, что каждый двигается сам по себе, но тем не менее все получается слаженно и четко: при выполнении упражнений скорость у каждого своя, но переходят от одного к другому все вместе. "Минута тишины" завершает работу - теперь все медитируют на прошедшей тренировке, стараясь объяснить себе свои ошибки, отметить наиболее удачные элементы, еще раз напомнить себе о своем решении практиковать боевое искусство и о причинах, побудивших вас принять это решение. Закончив медитацию поклоном по хлопку ведущего, все покидают зал - там не стоит говорить о чем-либо, не относящемся к тренировкам, - тогда вход в необходимое состояние будет для вас все легче.

2. Падения и кувырки - отличие от падений и кувырков, выполняемых в других боевых искусствах, заключается в том, что после падения необходимо тут же встать, чтобы падение и принятие новой стойки произошли на едином движении, без пауз, используя единую силу; второе отличие состоит в том, что при падении не делается отхлоп по полу - в боевых условиях вы можете, этак лихо врезав по любому камешку, остаться без руки, которая вам ой как пригодилась бы для более умного пользования. Самбисты говорят о напряжении всего тела, дзюдоисты - о расслаблении, все говорят о хлопке рукой, как об амортизаторе. Я советую предотвращать травму силой качения по поверхности, пуская тело в кувырок, чему отхлоп будет только помехой.

3. Базовые круги - выполняя базовые круги, примите равновесную позицию и старайтесь задействовать поменьше лишних суставов тела. Углубляйтесь в каждое движение, пока не почувствуете, что оно происходит само, а вы лишь наблюдаете за этим. Это занимает обычно 1,5-3 минуты. После выполнения каждой серии упражнений сделайте отжимания - около 2-3 минут, утром - медленные, статические; днем - энергичные, рывковые. Вечером отжимания лучше заменить Сон-Ю.

4. Перемещения в стойках - как я уже писал раньше, стоек в Чжоу-И нет, так как в бою стоять некогда. Я обычно применяю термин "позиция", но, отдавая дань уже сложившейся традиции в названиях, говорю о "стойках".

Движение должно быть плавным, легким, крадущимся, должно выполняться без особых усилий. Шаги не должны быть большими - они

должны быть быстрыми, как у мыши. Лучше сделать два мелких шага, чем один большой, который занимает гораздо больше времени, а значит предоставляет противнику больше шансов для маневра или подсечки, пока вы не в состоянии изменить направление своего движения. В движении тело должно быть собрано, но не сжато - если вы зажаты - вы не боец, а мишень. Если противник может определить ваш рост - это не Чжоу-И. Кланяйтесь, сгибайтесь - это лучший способ незаметно достичь своей цели без лишних усилий. Двигаясь, плывите над землей, как танцовщица из ансамбля "Березка" - быстро и плавно; незаметно меняйте направление движения - это гораздо практичнее, чем заучивать на память сложные схемы переходов канонических "лабиринтовых" стилей. Руки при движении держите перед собой, согнув их в локтях - боксеры применяют это положение с момента зарождения бокса, достаточно надежно прикрывая свои бока от внезапных атак. Движения ног не должны влиять на руки - руки и ноги не должны обусловливать друг друга, они должны помогать друг другу не в выполнении движения, а в тактике ведения боя. Менять движения, как указано выше, через 2-3 минуты.

5. Освоение базовых действий рук - сперва на месте, в равновесной позиции, потом с выпадом из подготовительной позиции хромого, вора, гуляки. Помните, что ваша обычная стойка всегда будет выше, чем любая из них - поэтому применяйте в движении рукой энергию падения в позицию. Выполняя движение одной рукой, держите вторую напротив солнечного сплетения, чтобы быть в состоянии отразить неожиданную атаку по кратчайшему расстоянию. В отличие от каратэистского "хики-тэ", когда рука, помогая удару, идет на бедро или на ребра, здесь она отдергивается к солнечному сплетению - как будто паук сучит паутину. Потом движения рук будут соединяться друг с другом, образуя самые замысловатые формы, количество которых слишком велико, чтобы изучать их каждую в отдельности. Никакой гений кунг-фу не сможет вовремя выбрать необходимое движение, чтобы успеть отразить атаку, если их несколько сотен. Умейте увидеть сложное в простом, а простое в сложном, и запомните - чем проще, тем быстрее; чем проще, тем надежнее. Движение рук должно составлять единое целое с движением всего тела, выполняться без рывков и лишних усилий. Осваивать действия рук целесообразно "блоками" - например, со-

ставляя тройки из однотипных движений вверху - посередине - внизу, скажем, "стрела" - "змея" - "копье", что поможет понять сам принцип выполнения движения. Время обработки каждого "блока" - те же 2-3 минуты.

6. **Вращения вокруг оси и "колеса"** - незаменимые упражнения, обучающие тело чувствовать пространство, увеличивающие скорость реакции и укрепляющие мышцы.

Вращения нужно доводить до такого состояния, когда на один шаг приходится один поворот, когда вы в состоянии, вращаясь, не только идти по ровной линии, но и изменять направление своего движения согласно необходимости. Время вращения - 15-20 минут. Если кружится голова - меняйте направление вращения, если не помогает - остановитесь, запрокиньте голову в равновесной позиции, выберите на стене или потолке неподвижную точку и смотрите на нее, не мигая. Если и это трудно - не бойтесь, падайте на живот, закрывайте глаза - отдыхайте. Но наедаться перед тренировкой лучше отучиться заранее. Вращение можно выполнять в приседе, с переменой высоты позиции и в прыжках - в зависимости от степени проработанности движения.

"Колеса" и фляки представляют собой то же вращение, но уже в вертикальной плоскости. Освоить их нужно так, чтобы для их выполнения не требовалось ни малейшей подготовительной паузы. Изучив фляки вперед, переходите к флякам назад, но не спешите - выполнить движение нужно естественно, не напрягаясь, спешить некуда - иначе малейшая оплошность может выбить вас из графика на гораздо большее время, чем то, которое вы хотели сэкономить. Попеременная нагрузка на руки и ноги с успехом заменяет потение над штангой, но кроме силы дает еще чувство единства тела и скорость, чего не даст никакая штанга. Выполнять 10-15 минут.

7. Выполнение ударов - все принципы отработки движения описаны в предыдущих пунктах. Осталось добавить только то, что ни в коем случае кулак не должен застревать в конечной фазе удара, как это принято в каратэ - иначе вам моментально его оторвут. Это же касается и ударов ногами, - так же, впрочем, как и то, что в Чжоу-И никогда не производится возврат бьющей конечности по той же траектории, по которой она пришла в цель. Рука или нога всегда будет описывать круг, эллипс или восьмерку, заканчивая движение там, где начинала

его. Обычно в бою на движении от себя производится удар, на себя - захват, но возможно и обратное выполнение. Таким образом, бой уплотняется настолько, что противнику просто некогда вставить свое "слово".

Начинать изучение следует не спеша, медленно и вдумчиво выполняя его - но стараться вложить максимум внимания. По мере вживания скорость будет увеличиваться. Запомните - если удар не представляет для вас одно движение - он еще "сырой". Отработка техник должна занимать основную часть тренировки, с таким же расчетом - не менее 2-3 минут на каждую технику.

Прорабатывая удары в передвижении сперва следуйте правилу "топ-хлоп", - один шаг - один удар. Сброс энергии происходит одновременно с касанием ногой пола. Освоив пошаговый способ, переходите на плавное движение и асинхронный способ выполнения ударов - но не ранее.

8. Упражнения на устойчивость - выполняются для развития чувства баланса. Стараться вывести противника из равновесия толчком или рывком, стоя на одной ноге и отведя вторую вперед или назад или вбок. Касание пола "пустой" ногой или прыжок на месте считаются проигрышем. Толкаться можно также и ногами - подошва к подошве, подъем к подъему, колено к колену и т.д. Полезно будет поработать вслепую.

9. Уклоны и уходы совершаются действием выпада в боевые позиции в нужную сторону, поэтому сами следите за тем, чтобы вне схватки не придерживаться каких-либо явных боевых позиций. Толчки и рывки также выполняются выседом или выпадом в боевую позицию.

10. Комбинирование движений осуществляется после освоения отдельных действий до их естественности. Соединять движения нужно сперва последовательно, как в традиционных стилях, потом выполнять их одновременно, а потом превращать их в единые связки наложением "внахлест". При движении стараться не допускать препятствий и остановок, следить за тем, чтобы одно движение как бы усиливало и разгоняло второе, но не терять контроль над ними. Соединяйте не только руки с руками, но и руки с ногами, помните - основа Чжоу-И - это множественные асинхронные атаки на нескольких направлениях сразу. Придерживайтесь правил "бей,чем ближе" и "бей короче", старайтесь вложить в удар или рывок все тело. Если за рукой стоит вес тела - удар вряд ли будет эффектным.

Чжоу-И в повседневной жизни, или еще раз о занятиях и практике.

Со знакомства со стихией "земли" начинается изучение базовых техник движения. В данном случае земля - это основа, фундамент, на который потом будет опираться все здание вашего боевого искусства. Если фундамент будет слабым, ненадежным, то все дальнейшее строительство теряет всякий смысл.

Психологическая характеристика земли - полная сосредоточенность на выполняемом движении. Это означает абсолютную уверенность в том, что оно выполняется без ошибок, вовремя и является наилучшим решением всей ситуации.

Изучая техники, ни в коем случае не "рвите" их на части - это все равно что разобрать на части живое существо: как ни собирай потом, оно уже не оживет. Лучше выполнять движения предельно медленно - пределом в этом случае будет та скорость, когда вы ясно чувствуете, что каждое следующее повторение лучше предыдущего. Это ощущение перерастает в точность, точность постепенно переходит в естественность, естественность порождает скорость, а скорость уже превращается в силу. Пытаться работать в обратном порядке - все равно, что начинать строительство с крыши.

В движениях существуют "техники", "действия" и "элементы". Элементы - это простейшие "клетки" движения, такие как сгиб или разгиб какого-нибудь основного сустава, иногда сопровождаемый несколькими соседними вспомогательными. Действия обычно состоят из нескольких элементов и имеют вполне конкретные ситуационные задачи - например, атака цели, уход из-под атаки или смена позиции. Техникой же называют такую последовательность действий, которая приводит тело в положение готовности к ее повторению, либо к выполнению другой техники.

Изучение движений обязательно начинается с базовых техник, в которых присутствуют только основные элементы действий, а количество вспомогательных сведено до минимума. Такое действие похоже на

палку-черенок, на любой конец которой хозяин может насадить лопату, вилы или грабли - что посчитает нужным; так и боец, став хозяином базовой техники, волен дополнять свои действия нужными ему элементами.

Выполняя технику, не считайте количество "повторений", - лучше засеките время работы; воспринимайте свое движение, как единое целое. Погрузитесь в него, прочувствуйте его "вкус". Дыхание должно быть свободным - ваше движение как бы "массирует" легкие, так что не нужно специально ни вдыхать, ни выдыхать. Если тело уже освоилось в движении, попробуйте работать с закрытыми глазами - запоминайте ощущения: потом они станут вашим "автопилотом".

Овладев базовой техникой, постепенно врабатывайтесь в нее - варьируйте амплитуду и скорость выполнения, постепенно раздвигая границы, в которых сохраняется контроль точности и естественности. Попробуйте выполнять одновременно несколько техник, добиваясь их полной независимости друг от друга и взаимной необусловленности друг другом; добейтесь асинхронности в их выполнении, - но никогда не спешите. Только дети прыгают через ступеньки, - знайте, что ступень "земли" вы не пройдете никогда. Владеть стихией - значит постоянно соприкасаться с нею.

Работать со стихией земли лучше утром, разминая тело для дневных дел.

Если вы собираетесь ЗАНИМАТЬСЯ Чжоу-И, пусть это будет вашей зарядкой - уделяйте ей хотя бы 30-40 минут ежедневно, в удобное вам время - а в дни плановых тренировок выполняйте вместо разминки.

Но если вы решили ПРАКТИКОВАТЬ Чжоу-И, делайте это каждое утро по 1,5-2 часа, пока не освоите базовые техники - на это уходит обычно около 9 месяцев, не меньше. Потом время проработки может быть сокращено до часа. Днем при малейшей возможности повторяйте эти движения, стараясь по возможности сделать их менее заметными для других (работа "уходит внутрь"; об этом мы поговорим в главе "Чжоу-И в быту).

Не спешите сразу же причислять себя к "практикам". Это все равно что жениться без любви на первой встречной - сперва неизбежны измены, а потом развод. Выбор должен быть сознательным. Сперва познакомьтесь, убедитесь, что это для вас - лучший вариант. Иначе, чем с помощью занятий, это вам не удастся. Только читать эти книги - все равно, что читать письма, не отвечая на них. Как можно из-за этого вдруг ломать себе жизнь? Занятия безусловно необходимы, как начальный этап - а дальше само сабой выяснится, для кого достаточно было попробовать, кто удовольствуется малым, а кто решит углубляться дальше. Конечно, все "чудеса" откроются только последним - "практикам" - но они и заплатят за них несравненно дороже других!

Разница между ЗАНЯТИЕМ и ПРАКТИКОЙ - это разница между времяпровождением и образом жизни. Занятие вас ни к чему не обязывает - постарайтесь только, насколько это возможно, не пропускать тренировки. Для практики же необходимо не прекращать тренировку НИКОГДА, сознательно стремиться использовать в жизни только техники, действия и элементы Чжоу-И. Естественно, это потребует отказа от занятий бодибилдингом, аутотренингом, специализированными дыхательными гимнастиками и спортивными единоборствами. А как же иначе?

Резон простой - чем, и, главное, зачем надо "дополнять" систему, которую вы собираетесь принять, как универсальную? Система - не бог и не человек, вы ей не нужны. Это вы решили, что она вам нужна. От добра добра не ищут: от вас может зависеть только одно - практиковать или нет. Никому еще не удавалось войти в дом, в то же время оставаясь снаружи. Хотя - кто его знает - наверное страус, сующий голову в песок, думает иначе...

УВАЖАЕМЫЙ ПОДПИСЧИК КУРСОВ

ЧЖОУ-И И ХАПКИДО.

Я понимаю Вашу озабоченность непредвиденно долгой задержкой 3-й брошюры курса Чжоу-И и 2-й брошюры Хапкидо. Этот долгий перерыв был обусловлен необходимостью изыскать возможность для того,чтобы увеличить объем и качество изданий, согласитесь, что при покупке многие ориентируются на внешний вид и толщину учебника. Естественно,нам хотелось бы,чтобы внешний вид наших книг соответствовал их содержанию. Очевидно,что это требовало дополнительных средств на оформление и выпуск книг. К тому же повышение почтовых тарифов и типографских расходов,так же сказались на сроках и стоимости издания. Сейчас,наконец,можно сказать о каком-то результате:-новая книга Чжоу-И объемом в 100 страниц, будет журнального формата. Естественно, это дало нам возможность более подробно разобрать материал; и, надеюсь, существенно облегчит Вам его изучение.

Итак, исходя из вышеперечисленных обстоятельств -издатель-АО ЗТ "Кэнсай" просит Вас произвести доплату,определяемую исходя из новой цены книги и суммой Вами уже уплаченной, с учетом инфляции,т.е.стоимость данной брошюры по курсу Чжоу_И для Вас составит:

4800

_____________ - ______ Х ______ = 1800 РУБ

\+

9300 руб.,

брошюры по Хапкидо соответственно: 4500

_____________ - ______ Х ______ = РУБ

93 00

Доплату необходимо произвести почтовым переводом с заказным уведомлением по адресу:125195 Москва,АО ЗТ "Кэнсай" р/с 200467035 в МФ АКБ "Зауральский бизнес".В графе бланка "для письменного сообщения" печатным шрифтом указать Ваш адрес и индекс заказа /И-доплата,Хоп-доплата/.

Еще раз прошу извинить меня за такие новости,но я надеюсь, что наше с Вами долгое ожидание было не напрасным. В новую книгу по курсу Чжоу-И я ввел комплекс работы ног "Змея в траве", систему наработки ударов руками, дал обзор основных принципов тактики рукопашного боя,методику освоения базовых принципов работы с дубинкой,а также в более расширенном виде объяснил комплекс "Хвост павлина".

В книге по Хапкидо будет дана базовая программа,которая,тем не менее, уже достаточна для добротной боевой работы: 12 базовых ударов ногами, 8 бросков, 12 захватов и сопутствующие им удары руками. Материл подобран так,чтобы максимально облегчить построение боевых комбинаций.

Судить,конечно,Вам.

С уважением ________________ **Автор**
/Сенчуков Ю.Ю./

Дополнительная информация.

1.В обоих предлогаемых книгах даны основные принципы построения личного графика тренировок.

2.В настоящее время снимаются учебные видеофильмы по Чжоу-И и Хапкидо.

3.8,9,10 июня 1994 г.будет проведен семинар по Хапкидо.Желающие могут получить более подробную информацию по тел./095/196-25-11 256/457

Представитель издателя,директор АОЗТ "Кэнсай"
______ / Сафрошкин Г.В. /

